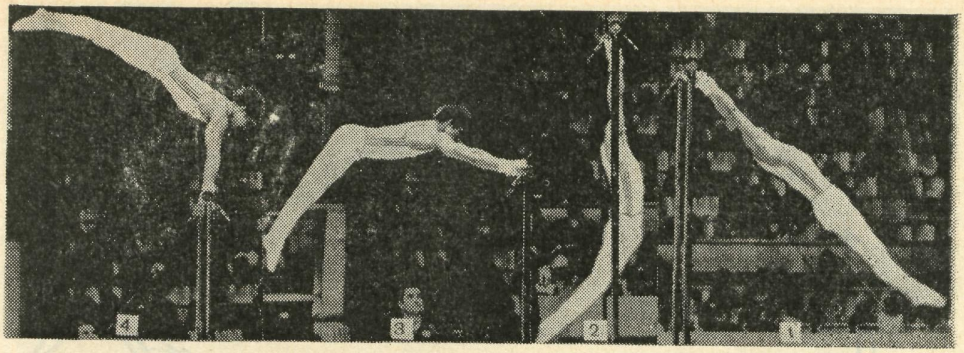
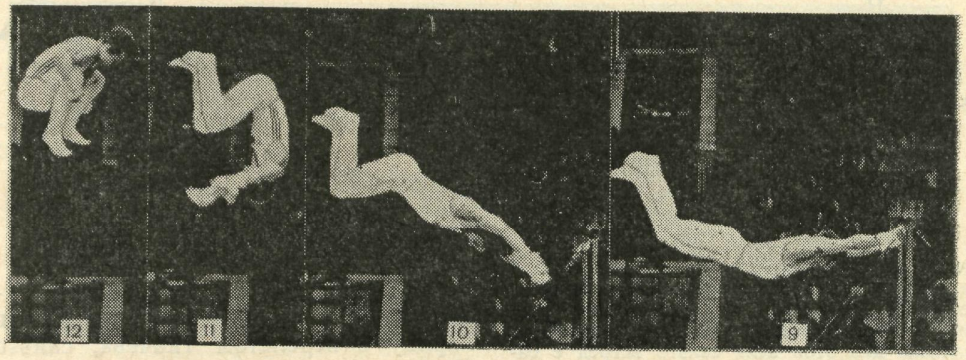
VISIT…





согнувшись (см. рис. 79). Однако в целом двойное сальто согнувшись требует более мощных действий, нежели сальто в группировке. Возможно, наконец, и исполнение двойного сальто вперед прогнувшись.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Базовое сальто вперед согнувшись. Требуется совершенно уверенное владение отходом, который гимнаст должен хорошо понимать и чувствовать в разных условиях исполнения, включая изменение скорости действий на опоре.

2. Владение двойными сальто вперед с батута, сальто вперед с поворотами на батуте, в акробатике и в аналогичных условиях. Желательно владение соскоками сальто вперед с поворотом кругом или на большее число градусов на перекладине, кольцах, брусьях.

3. Владение бросковыми махами из виса на перекладине, включая бросковый большой оборот вперед.

Б. Основные упражнения. 1. Повторение базового сальто вперед в яму с поролоном. Основная задача — вспомнить и обдумать свои действия применительно к новой задаче. Необходимо также проверить способность гимнаста управлять параметрами соскока, и если эти способности в чем-то утрачены, восстановить их тренировкой.

2. Сальто вперед в перекрут в яму с поролоном. Гимнаст постепенно наращивает мощность действий, стремясь сохранить полный их контроль. Нормальный приход в данном случае — на живот. По мере совершенствования движения гимнаст должен приходить на живот несмотря на то, что в полете сгибание тела может быть все меньшим.

3. Черновое двойное сальто делается в яму с поролоном. Следует настроить гимнаста на то, что все действия на опоре и отход производятся совершенно так же, как и в предыдущем упражнении (одинарное в перекрут). Лишь перейдя в полет в относительно выпрямленном положении и осознав это, следует группировкой форсировать исполнение двойного сальто. Нормально, если при этом гимнаст поначалу недокручивает; в последующих подходах гимнаст будет добиваться более полного вращения вплоть до приземления на ноги.

4. Совершенствование сальто вместе с элементами связки. Добившись достаточно уверенной работы в предыдущем задании, гимнаст может активизировать все действия соединения: более мощно делается оборот, бросок с отходом, раньше обычного берется группировка, но степень группирования последовательно уменьшается. Для получения устойчивого приземления в сальто без поворота гимнасту требуется некоторый перекрут. На этом этапе работы нужно убедиться, что спортсмен может уверенно управлять вращением, добиваясь нужного прихода на опору.

5. Освоение сальто с поворотом. Опытный гимнаст может после освоения собственно двойного сальто сразу вводить поворот в финальную часть соскока, работая на ком-

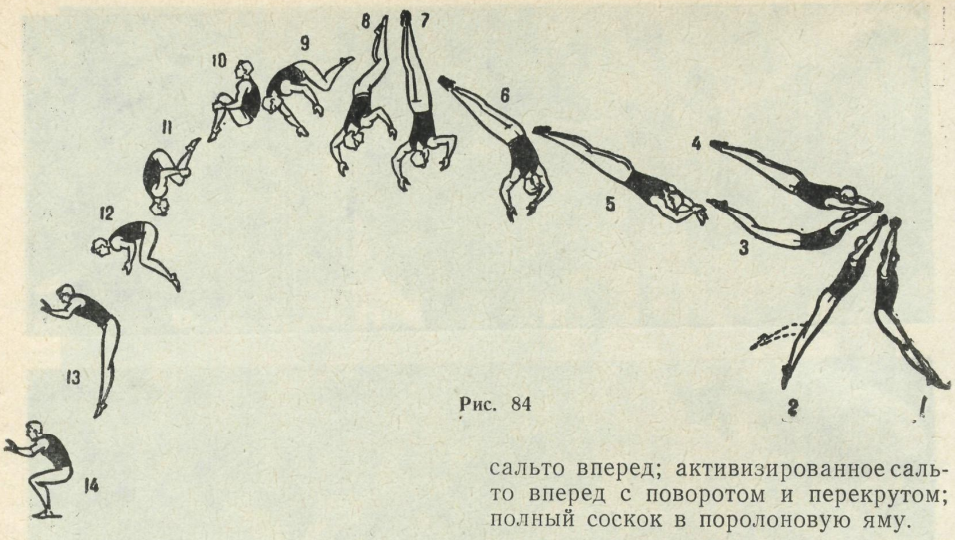


Рис. 84

плексе перекладина — яма с поролоном. При желании и необходимости этому может предшествовать опробование условий выполнения поворота в сальто вперед. Так, возможно исполнение для этой цели сальто вперед с батута: делается несколько подскоков на сетке с продвижением к ее краю и затем — сальто вперед с продвижением назад в яму с поролоном. В такое сальто вводится поворот.

Сальто вперед прогнувшись с поворотом кругом и сальто назад в группировке. Основа данного соскока (рис. 84) — двойное сальто, выполняемое более высоко и мощно.

Отход и начало поворота (*1—4*). Гимнаст использует отход поздним отталкиванием. Темп поворота здесь должен быть как при соскоке сальто вперед с поворотом на 540°.

Поворот и группировка (*4—10*). Гимнаст поворачивается налево, делая правый боковой изгиб (*6*) и достигая поворота кругом еще до прихода в высшую точку полета (*9—10*). Окончание поворота (*7—8*) и начало группировки (*8—9*) несколько перекрывают друг друга. Однако в представлении гимнаста (особенно при обучении) эти два действия должны быть разграничены.

Сальто назад и приземление (*10—14*). Окончание упражнения тождественно финалу двойного сальто назад в группировке.

Основные шаги обучения соскоку: совершенствование поворота кругом в сальто вперед; активизированное сальто вперед с поворотом и перекрутом; полный соскок в поролоновую яму.

САЛЬТО ВПЕРЕД В ВИС

Подлеты этого типа вошли в практику лишь в последние годы, став наряду с перелетом Ткачева, сальто Делчева, сальто Гингера признаком высшего мастерства гимнаста на перекладине. Вслед за простейшим сальто в вис ведущие гимнасты на протяжении относительно небольшого времени освоили и другие, более сложные разновидности таких упражнений, некоторые из них описываются ниже.

Сальто вперед согнувшись ноги врозь в вис. Подлет этого типа — базовая форма для сальто вперед в вис. В принципе движение вбирает в себя ряд уже известных по предыдущим описаниям технических признаков, поэтому ограничимся здесь относительно кратким комментарием к кинограмме движения (рис. 85).

Подготовка к переходу в полет осуществляется принципиально так же, как и при соскоке сальто вперед броском. На кинограмме хорошо видны все характерные фазы такой подготовки: спад с проводкой (*1—2*), спад с «кипой» (*2—3*), а далее — фазы основной стадии упражнения. Хорошо выраженный бросок (*3—5*) делается здесь позднее, чем при соскоках сальто вперед. Тем самым направление вылета смещается вверх и гимнаст получает возможность двигаться в полете, не удаляясь от опоры по горизонтали. Непосредственным

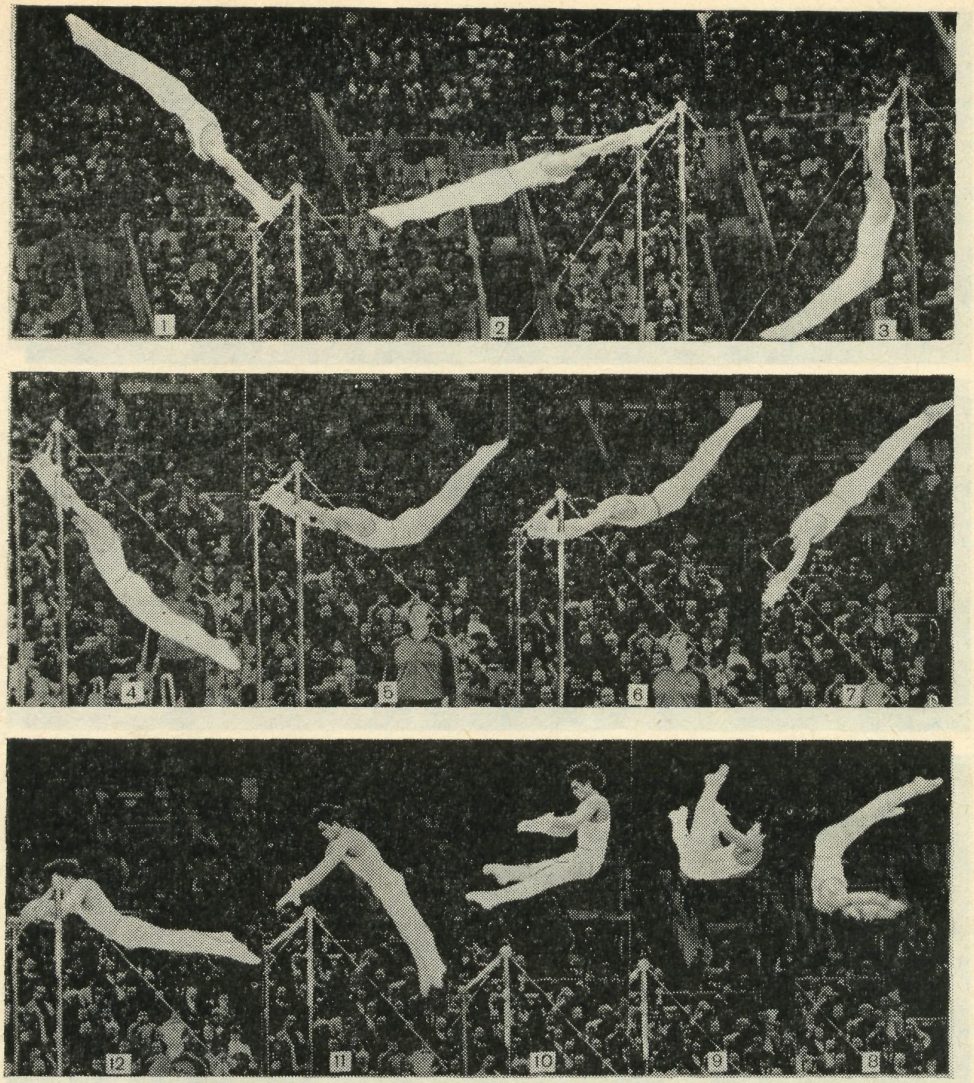


Рис. 85

импульсом к переходу в полет служит движение на сгибание, при котором ноги после броска затормаживаются, а кисти как бы срываются книзу от грифа (*5*—*7*). В полете гимнаст быстро сгибается, разводя ноги (*7*—*9*). Как эта часть полета, так и его окончание сходны с финалом перелета Ткачева, но без смещения назад и с более активным вращением тела вперед. В зависимости от активности вращения в полете гимнаст удерживает сгибание тела большее или меньшее время. На приводимой кинограмме гимнаст (А. Акопян) вращается весьма активно и поэтому от согнутого положения в полете быстро переходит к разгибанию (9—10). Достаточная высота полета позволяет спортсмену обойтись практически без перемаха ногами (*10*).

Сальто вперед прогнувшись в вис. Данный подлет (рис. 86) осваивается в порядке совершенствования предыдущего. От гимнаста требуется активная, смелая интенсификация всех важнейших действий упражнения, в особенности тех, которые определяют

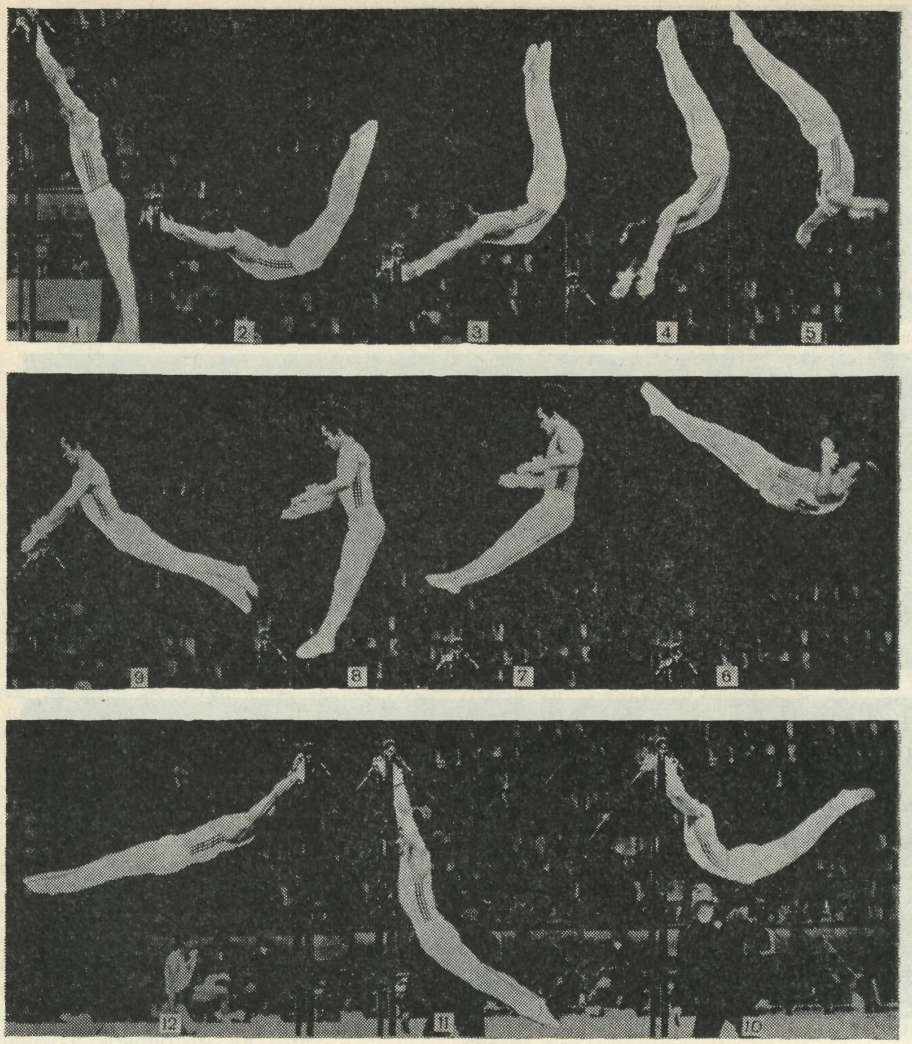


Рис. 86

мощность вращения тела и высоту его подъема над опорой. То и другое — необходимые условия освоения и исполнения подлета прогнувшись. Гимнаст должен не только иметь достаточное вращение тела, чтобы в прогнутом положении успеть выкрутить сальто и прийти в вис, но и такую высоту полета, при которой можно было бы беспрепятственно пройти с прямым телом над опорой, не рассчитывая на вспомогательный перемах ногами. Как уже отмечалось выше, высота подлета заменяет в этих случаях удаление от опоры по горизонтали, необходимое для расхождения с грифом (ср. с исполнением сальто Делчева прогнувшись). Анализируя киноограмму (исполнитель Ю. Балабанов), можно видеть, что бросковое движение здесь заметно утрировано (*1—4*), что позволяет гимнасту решить все основные задачи. После отхода гимнаст постепенно закрывается, больше беря голову на грудь и переводя руки вперед для

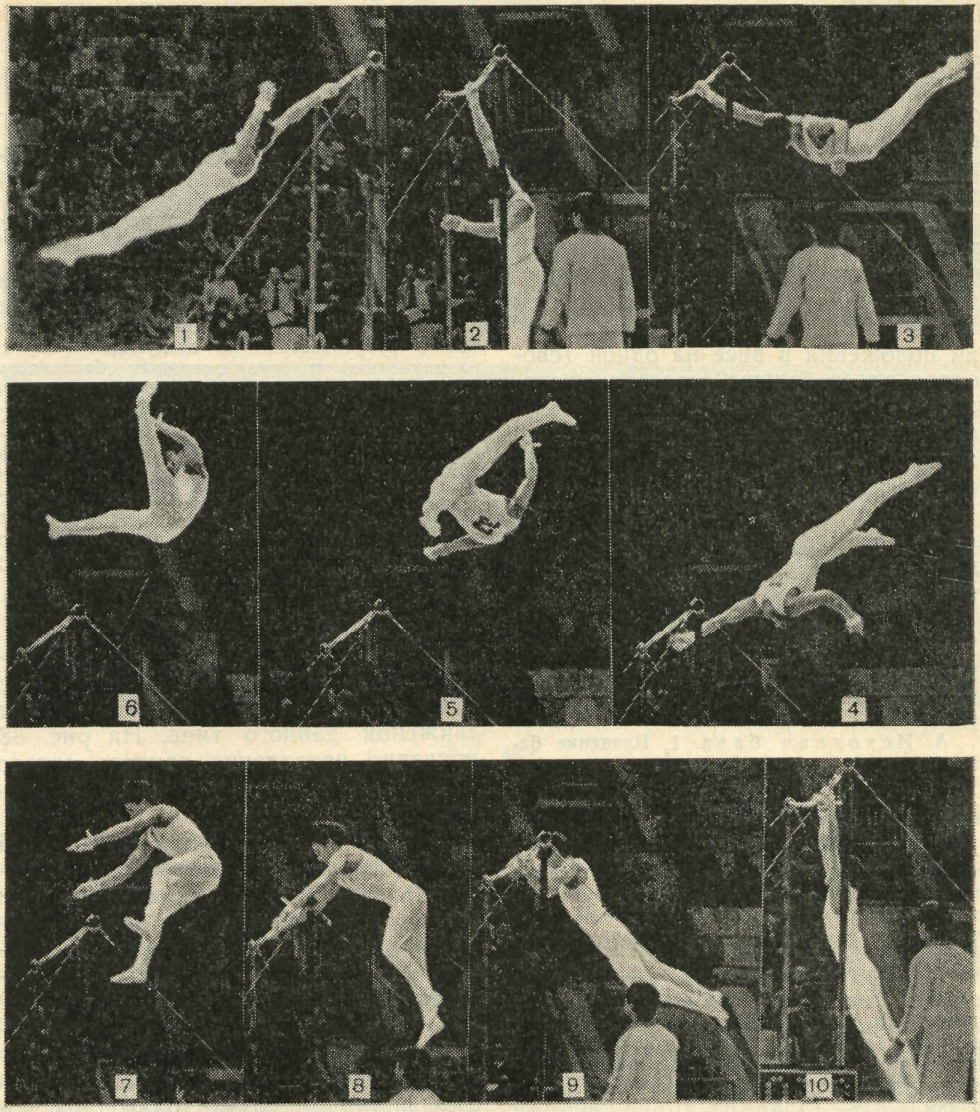


Рис. 87

дохвата (*4—7*). Показательно положение на *8*, когда стопы располагаются у грифа, а гимнаст как бы стоит в полете над грифом и лишь незначительно смещен назад относительно него. Впрочем, это смещение в данном случае могло бы быть несколько большим, тогда приход в вис (*9—11*) был бы более точным. Ощущается, несмотря на высокую активность гимнаста, и определенный дефицит вращения по сальто: если бы гимнаст имел еще большую крутку, он мог бы попасть в вис в более выгодном, близком к горизонтальному, положении. Эти требования становятся особенно важными при освоении аналогичного сальто в вис с поворотом на 360°.

Сальто вперед в вис махом из виса на одной руке. Упражнение представляет собой виртуозную модификацию упражнения, показанного на рис. 86. Владея большими оборотами вперед на одной руке и обычным сальто вперед в вис, гимнаст может исполнять то и другое в соединении

(рис. 87). Можно видеть, что все детали техники сальто вперед с одной руки аналогичны одинарному сальто. Махом из виса гимнаст делает бросковое движение ногами (*1—3*), здесь несколько более спокойное в сравнении с обычным, так же пользуется отходом в закрытом положении (*3—4*), так же вращается по сальто, сгибаясь и разводя ноги (*4—6*) и приходит на опору (*6* и далее). Некоторыми особенностями отличается это движение лишь по причине асимметрии положения в висе на одной (свободное плечо больше отведено от опоры), что отражается и на движении в безопорных положениях. Характерно, например, что в полете несколько асимметрично и положение ног (*4—8*), однако эти особенности несущественны, так как не требуют никаких коррекций в действиях и практически не заметны для гимнаста.

Обучение.

Кратко излагается обучение сальто в вис согнувшись, прогнувшись и сальто с одной руки.

А. Исходная база. 1. Владение базовым соскоком сальто вперед.

2. Владение перелетами, подлетами с приходом на опору на сближении с ней.

Б. Основные упражнения. 1. Повторение базового сальто вперед с уточнением всех основных элементов техники упражнения и их осознанием, выполнение серии подходов с опробованием способностей гимнаста к управлению движением по типу дальше — ближе, выше — ниже.

2. Сальто вперед с более поздним переходом в полет, минимальным удалением от грифа (или с вертикальным подлетом) и перекрутом на живот в яму с поролоном. Упражнение выполняется до появления устойчивых попыток, отвечающих указанным требованиям.

3. То же, что упражнение Б-2, но с ранним раскрыванием и имитацией действий при захвате грифа. Попутно продолжается уточнение действий, обусловливающих все более позднее исполнение броска и отхода в полет (начиная с подготовительных действий при спаде); гимнаст должен очень внимательно контролировать свои ощущения, сопоставляя их с объективным результатом исполнения упражнения и запоминая наиболее ценные ощущения, позволяющие управлять движением.

4. Сальто вперед в вис. Первые попытки исполнения в вис требуют концентрации внимания и более решительного изменения движения с расчетом на заведомый приход на снаряд; при необходимости оказывается страховка, применяется подвесной пояс и пр.

5. Совершенствование движения с переходом на свободное исполнение всей связки, включающей сальто.

6. Работа над повышением мощности движения на сальто с последовательным и постепенным уменьшением степени сгибания тела в полете; особое внимание обращается на увеличение мощности броска ногами назад-вверх, который должен быть все более активным и поздним; чем прямее гимнаст стремится держать тело в полете, тем более высоким должен быть вылет (без увеличения степени удаления назад от опоры).

7. Сальто вперед из виса на одной требует предварительного овладения большими оборотами вперед (и желательно назад) на одной и базовым сальто вперед в вис (в полураскрытом положении и со свободным владением темпоритмом движения). Далее сальто разучивается по следующей схеме: размахивания и организованным бросковым махом назад сальто вперед с перекрутом и близким приземлением от плоскости снаряда — то же махом назад из виса на одной — повторение сальто вперед в вис и большого оборота вперед на одной — сальто вперед в яму с поролоном из виса на одной после большого оборота вперед — большой оборот вперед (или мах назад) на одной и сальто вперед в яму с поролоном, и далее по схеме освоения базового сальто.

Сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° в вис. В настоящее время это наиболее сложный вариант движений данного типа. На рис. 88 показано исполнение данного сальто из виса обратным хватом (исполнитель А. Погорелов).

Движение начинается в строгой выпрямленной позе, позволяющей гимнасту лучше настроиться на движение и более стандартно его контролировать (*1—2*). Подготовительное сгибание (*2—3*) и бросок ногами назад-вверх (*3—4*) в целом традиционны. Характерно утрированное здесь «проваленное» положение плеч при броске и отходе (*3—5*), которое усиливается в данном случае благодаря полувкрученному положению в висе и закрытому положению головы. Весьма показательны действия при отходе (*4—5*): вслед за броском гимнаст выпрямляется, но без выталкивания назад от опоры; стопы двигаются высоко вверх и к опоре, а угол в плечах (считая по задней поверхности тела) уменьшается. Кисти отпускают опору в момент, когда плечи расположены на уровне грифа, а тело уже поднялось соответственно выше. На протяжении всей последующей фазы безопорного движения (*5—10*) тело гимнаста сохраняет практически прямое положение, если не считать незначительных действий в тазобедренных

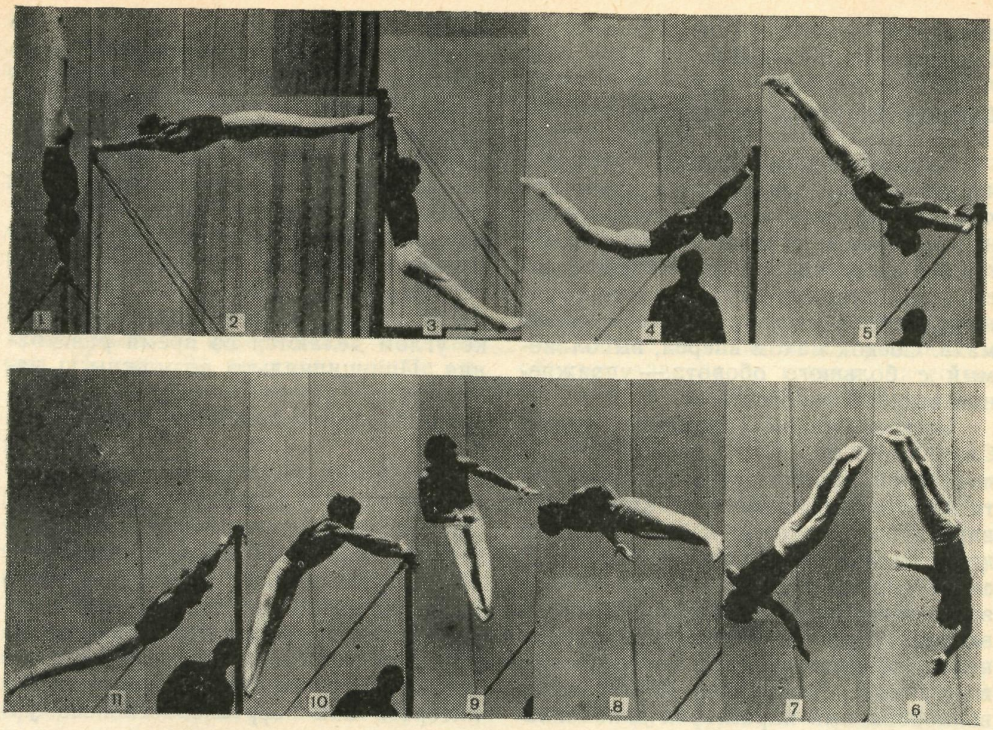


Рис. 88

суставах, содействующих исполнению поворота. Действия руками на кинограмме: левая рука (одноименная повороту) после незначительной задержки над головой (*5—6*) движением через сторону опускается вниз, а разноименная рука как бы делает круг в сторону — вниз — вперед — вверх. При этом правая рука наиболее активна в повороте, как бы инициирует его, частично вовлекая в движение и все тело. Так, сразу после отпускания опоры, оставляя левую руку вверху (*6*) гимнаст не только делает круговое движение правой, но и несколько изгибается телом, наклоняя плечи вправо. Этот момент — ключевой в организации поворота и должен хорошо ощущаться гимнастом, по необходимости имитироваться в процессе обучения. Финал сальто практически не отличается от окончания сальто без поворота, если не считать поочередного захвата руками перекладины (ср. с дохватом в сальто Делчева). При исполнении сальто из виса хватом снизу рисунок движения рук в повороте может незначительно меняться.

ДВИЖЕНИЯ БОЛЬШИМ МАХОМ С ПРОТИВОВРАЩЕНИЕМ

К движениям этого типа относятся различные соскоки, подлеты и перелеты большим махом, общая черта которых — форсированная перемена направления вращательного движения, достигаемая благодаря активной мышечной работе гимнаста. Эта особенность отличает движения с противовращением от оборотов, сальто, большинства подъемов и всех других упражнений, рассмотренных выше.

Экстренная перемена вращения не только означает усложнение координации действий, но и требует от гимнаста более мощной работы.

Анализируя движения с противовращением, нужно иметь в виду соотношение активности двух групп действий: действий, увеличивающих скорость вращения в исходном направлении, и действий, сообщающих телу вращение в новом направлении. Баланс двух этих групп действий в конечном итоге определяет характер

движения в целом (см. классификацию на стр. 338—339).

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ ВПЕРЕД

Соскоки махом вперед немногочисленны. Они исполняются как с махов в висе, так и с больших оборотов назад. Соскок с маха малой амплитуды — очень простое упражнение, доступное начинающему гимнасту. Трудность его возрастает вместе с силой маха. Соскок махом вперед, выполняемый с большого оборота,— упражнение высшей трудности.

Соскок махом вперед углом. Спад (рис. 89, *1—5*) выполняется с посильной для гимнаста степенью оттягивания тела. Бросок ногами (*4—7*) варьируется по силе и направлению: исполненный круто вверх, он дает высокий короткий полет с затрудненным вращением вперед, бросок с отходом вперед облегчает исполнение упражнения, но делает соскок более низким и срывным. Разгибание (*7—9*) носит волнообразный характер и заканчивается резким рывком грудью вверх и отталкиванием руками назад, за голову. При отходе голова на груди. Вылет (*9—11*) начинается активным сгибанием тела (гимнаст переключается на сгибание еще в опорной фазе). Плечи быстро поднимаются вверх-вперед и уходят от перекладины. При верном исполнении отход делается мягко, без срыва.

Сразу после вылета гимнаст быстро, как бы подбрасывая ноги и плечи вверх, «складывается» (*10, 11*). Это действие вызвано сильным предварительным прогибанием тела, а также обычным в этом случае недостаточным вращением. При остром дефиците вращения раннее разгибание сопровождается отклонением плеч назад, гимнаст ложится в полете и не может нормально приземлиться. В данном случае положение согнувшись надо удерживать дольше.

Усложняющие повороты при соскоке углом делаются во время разгибания. Принципиально возможны и заслуживают внимания соскоки с поворотом не только на 180, но на 360° и более.

Возможно исполнение соскока махом вперед с последующим сальто. Однако высококачественное воспроизведение такого движения весьма трудно, так как требуется очень высокая мощность контрдействий на опоре. Что касается исполнения такого соскока на минимальной высоте, то оно весьма доступно, но не представляет интереса как соревновательное упражнение.

Подлет махом вперед. Упражнение доступно любому квалифицированному гимнасту, но в практике еще не использовалось. Схема такого движения показана на рис. 90. В данном случае контрдействия слабее, нежели при сравнимом по мощности соскоке махом вперед. Однако активность движения в целом должна быть возможно большей, чтобы обеспечить достаточный отрыв от перекладины

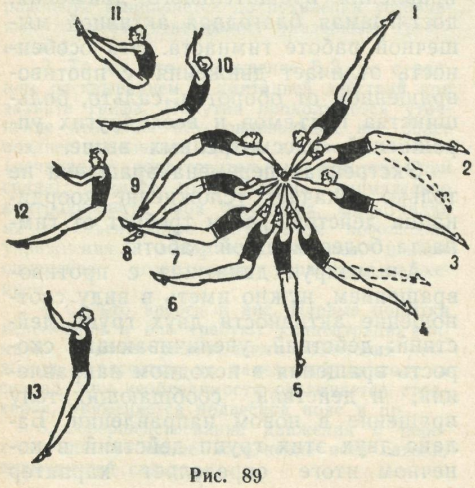


Рис. 89

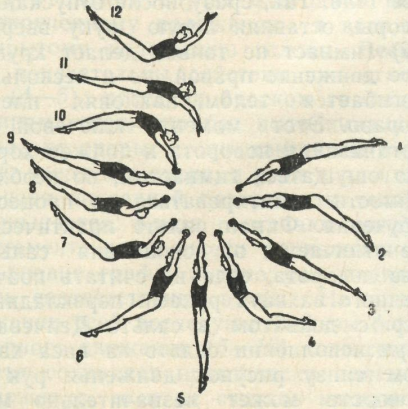


Рис. 90

вверх; в противном случае эффект от движения резко падает. Вылетев над снарядом и согнувшись (*10—12*), гимнаст должен выполнить поворот кругом, позволяющий не только усложнить полетную фазу, но и упростить приход на перекладину.

Перелет Ткачева*. Перелет Ткачева — движение, выполняемое махом вперед из виса на перекладине и характерное контрвращением тела, получаемым гимнастом на опоре и сохраняемым до возвращения на снаряд. На рис. 91 показано данное упражнение в исполнении А. Ткачева. Рассмотрим это движение более подробно.

Спад с прогибанием (*1—4*) в целом традиционен, но в отличие от оборотов и обычных соскоков предполагает некоторое запаздывание подготовительных действий. Характерно сохранение прогнутого положения тела к моменту прохождения гимнастом нижней вертикали (*4*), что указывает на позднее выполнение последующего броска ногами. В процессе обучения перелету возможна также некоторая утрировка действий на спаде. В отличие от кинограммы возможно использование ярко выраженного подготовительного сгибания («кипы»), которое не только подчеркивает ритмику действий в суставах, но и — вместе с прогибанием — снижает активность спада, что на первых порах освоения движения облегчает действия гимнаста при переходе в полет.

Подъем и бросок (*3—6*). Бросковое движение ногами делается в направлении вверх и несколько назад. Гимнаст должен очень хорошо чувствовать направленность этого движения и при необходимости тонко его дифференцировать. Следует помнить, что относительно раннее, низкое движение ногами облегчает вращение тела вперед в полете и одновременно ограничивает смещение тела назад через опору. Напротив, подчеркнуто позднее бросковое движение форсирует перелет (вплоть до потери возможности возвращения на опору) и затрудняет достижение нужного вращения вперед в полете. Таким образом, сила, направленность броскового движения, его локализация во времени — важные элементы организации действий при перелете.

Контрдействия на опоре и переход в полет (*6—8*) — ключевая фаза перелета Ткачева. От точности и мощности ее исполнения решающим образом зависит не только качество, но часто и сама возможность исполнения упражнения.

Резко переключая после броска мышцы, гимнаст вызывает тем самым волнообразное разгибание тела, которое, начиная с торможения стоп (*6*), прокатывается затем по всему телу в направлении кистей. Из кинограммы видно, что с начала фазы и далее ноги гимнаста, фактически остановившись, задерживаются впереди-вверху от перекладины, а таз, грудь, а затем плечи и руки гимнаста рывком поднимаются до их уровня. Важнейшим финальным усилием данной фазы является отталкивание руками вниз-назад, за голову (*7—8*), которое должно быть предельным по амплитуде и активным. Следует помнить, что в отсутствие активной работы руками на опоре все ранее описанные действия по разгибанию, входящие в состав описываемой фазы, фактически лишаются смысла. Отталкивание руками наиболее эффективно при условии наклона головы вперед, на грудь (*8*); такая осанка естественна и в плане переключения общих действий на сгибание тела. Показательно финальное положение фазы (*8*): тело в целом (или ноги) расположено горизонтально, прогибание в грудном и поясничном отделах позвоночника максимальное для гимнаста и как бы соответствует рывку грудью назад-вверх, в направлении перелета. Опускание стоп в данной позе ниже горизонтали говорит о высокой активности разгибания, но соответствует укороченному пути в полете с некоторым риском прихода на опору ногами. Напротив, излишне высокое положение ног в финале фазы говорит о слабости контрдействий и далеком полете за перекладину с риском недохвата.

---

* Упражнение моделировано автором методом структурной классификации движений и технически разработано в 1962 г. Первым исполнителем простейшей модификации упражнения (в группировке) был М. Питомцев (1968), а в широкую практику перелет (в форме ноги врозь) был внесен А. Ткачевым, имя которого и получил начиная с 1975 г.

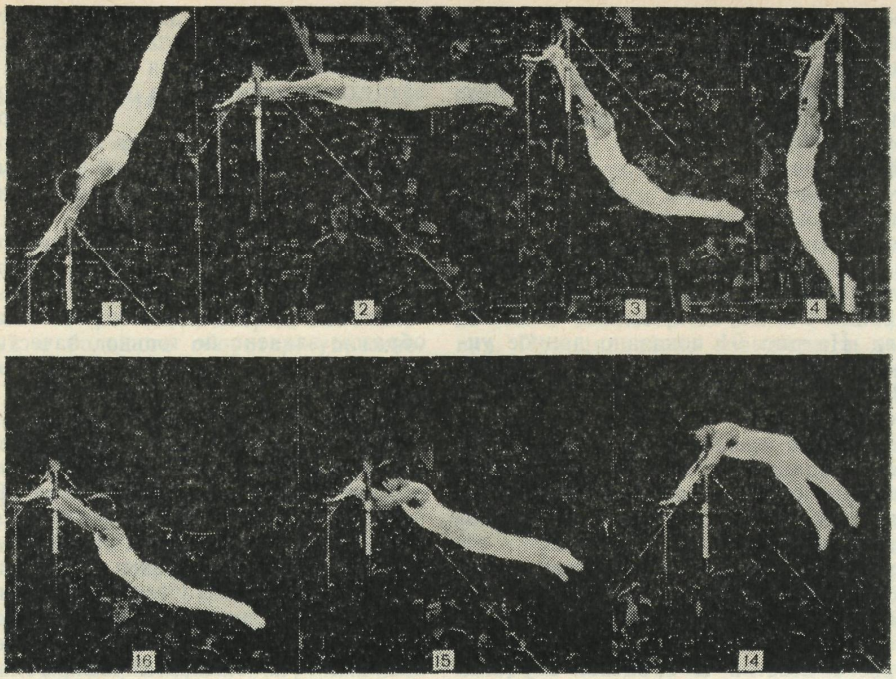
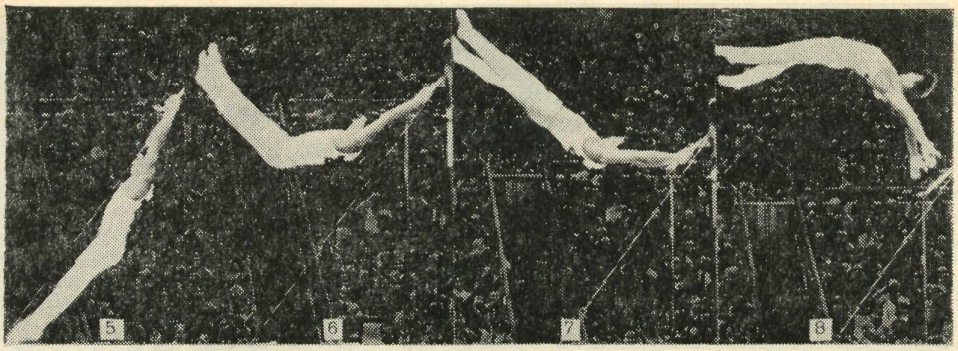


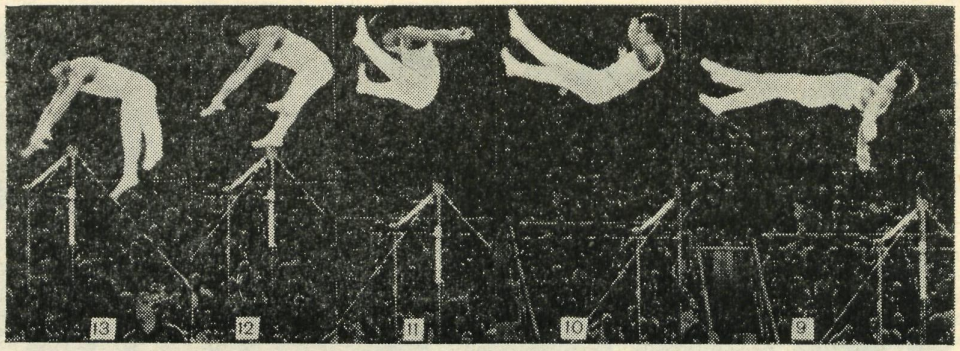
Рис. 91

Действия двух описанных фаз (бросок и контрдействия) должны быть четко сбалансированы. Следует помнить, что всякое увеличение мощности броска (а также вообще движения по обороту) требует пропорционального наращивания активности контрдействий на опоре, в противном случае перелет в заданной форме трудноисполним. Если же гимнаст с такой задачей не справляется, общая активность исполнения упражнения должна разумно понижаться до тех пор, пока двигательные качества спортсмена в этом движении, его технические возможности не повысятся.

Сгибание в полете и перелет (*8—11*) почти полностью обусловливаются предшествующими действиями на опоре. Сильное и резкое прогибание тела натягивает мышцы передней поверхности тела и вызывает естественное в этих условиях быстрое сгибание тела, протекающее как движение «плечами к ногам»: переходя в полет, гимнаст как бы поднимает вслед за головой, сильно наклоненной на грудь, и туловище. Следует помнить, что сгибание плечами к ногам (а не ногами к плечам) — естественное следствие контрдействий на опоре. Если эта фаза протекает иначе и стопы слишком высоко поднимаются как бы мешая движению плечами вверх-вперед, то это означает наличие существенных ошибок в действиях на опоре. Грубо ошибочно представление, будто движение ногами к плечам — следствие неправильных действий в полете. В действительности, как бы ни работал гимнаст в этом случае, он не сможет сгибаться иначе, и такую ошибку можно исправить лишь путем перестройки опорной стадии действий.

При верной работе финал фазы выглядит как подъем над грифом снаряда в согнутом положении ноги врозь (*11*). В это время гимнаст наиболее интенсивно вращается вперед и уже может взглядом фиксировать будущую зону опоры на грифе перекладины. Возможно, впрочем, и менее активное окончание фазы, допускающее возвращение на опору (см. тот же перелет на женских брусьях).





Перемах и дохват (*11—16*) при верной работе протекает без затруднений. По возможности раньше выпрямляясь, гимнаст тянется к опоре и захватывает ее. Выпрямление тела в тазобедренных суставах с быстрым движением ног назад не только позволяет несколько больше послать плечевой пояс к грифу, но и дает возможность лучше изготовиться к последующему маху в висе. Переход в вис здесь также должен выполняться без лишнего расслабления в плечах, под контролем силы.

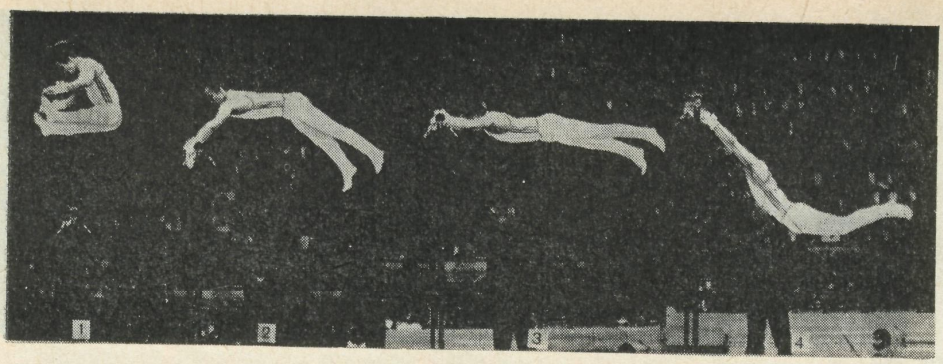
Качество и перспективы усложнения перелета Ткачева в целом прежде всего зависят от смелости и мощности исполнения упражнения. В идеале гимнаст должен действовать предельно активно, не снижая мощности маха, предшествующего собственно перелету и противопоставляя ему еще более мощные, резкие контрдействия. Это предъявляет и повышенные требования к скоростно-силовым качествам спортсмена. Следует отметить, что в принципе наиболее мощными являются не волнообразные действия, показанные на рис. 91 (кадры *6—8*), а одновременные действия, когда синхронно изменяются суставные углы при броске ногами и разгибании тела; такие действия активизируют как подъем, так и отход с контрвращением, но менее естественны и требуют от исполнителя еще лучшей физической подготовки. Внешним признаком описанной синхронной работы является более резкий переход в полет (иногда с вибрацией грифа). Более мощное исполнение перелета с увеличением высоты движения и вращения вперед в безопорном положении открывает дополнительные перспективы его развития и совершенствования: становится возможным исполнение каскадных соединений с ткачевским (см. ниже), введение поворотов.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Безупречное владение бросковыми махами и большими оборотами, включая навыки управления амплитудой, темпоритмом данных движений.

2. Владение рядом соскоков, подлетов, перелетов на уровне сложности перелета Ткачева (включая движения махом назад).

3. Владение махами вперед с контртемпами: соскоками махом вперед с размахиваний различной амплитуды на перекладине, соскоками дугой (желательно дугой сальто вперед) и т. п.



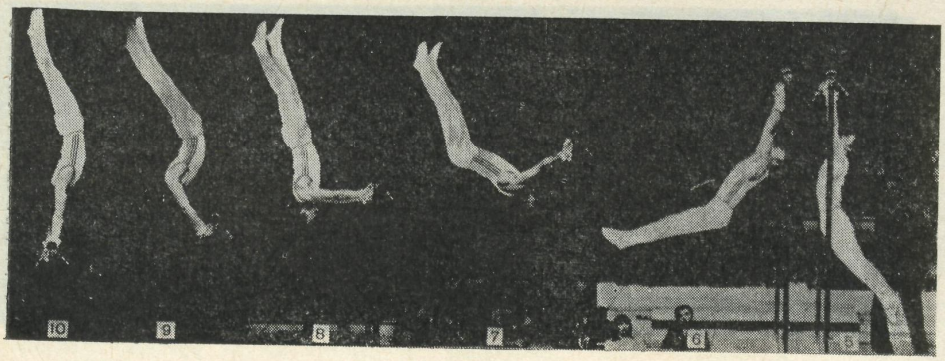
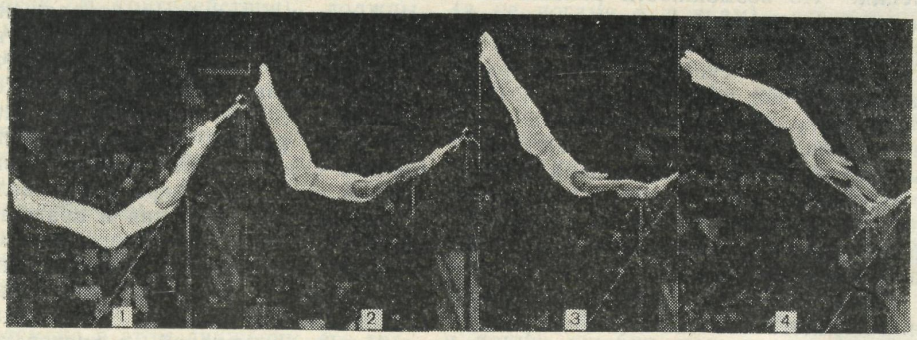
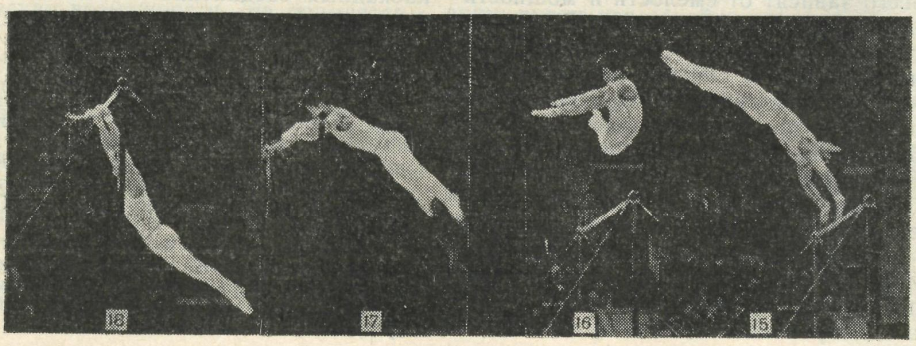


Рис. 92 ▲

▼ Рис. 93





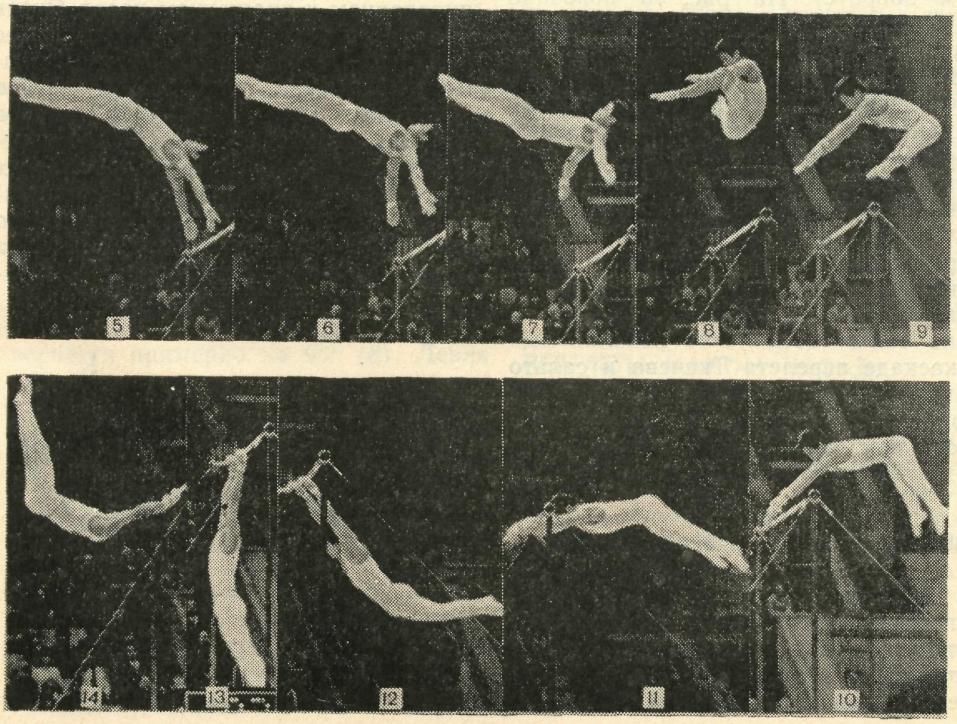
Б. Основные упражнения.

1. Соскок махом вперед с близким приземлением. Начинает исполняться в форме, наиболее удобной гимнасту, однако, исключая низкие, срывные соскоки с дальним отходом вперед от перекладины; такое движение немедленно пресекается. Основная задача — дать гимнасту свежее представление о махе вперед с мощным контрдействием и поздним переходом в полет; гимнаст должен приземляться не дальше 1 м от плоскости снаряда. Упражнение делается с направляющей помощью и страховкой. Тренер (партнер) помогает гимнасту выбрать верное (по́зднее, высокое) движение при броске ногами вперед-вверх и страхует его от прихода спиной на гриф при слишком малом отходе вперед. Точное приземление на ноги в этом случае не обязательно; лучший вариант соскока — с перекрутом на поролон. Упражнение повторяется до появления высокого вылета вплотную от перекладины и перекрута вперед (закреплять движение не следует!).

2. Освоение контртемпа на опоре. На средней или высокой перекладине, с умеренного маха вперед делается вся опорная часть ткачевского, без отпускания рук. Внимание гимнаста обращается на ритмику чередования броска и контртемпа с разгибанием, предшествующим предполагаемому переходу в полет; отрабатываются действия руками (до отказа, за голову) и соответствующие действия с «подрывом» грудью вверх-назад. Гимнаст должен в норме ощущать резкий рывок в кистях, соответствующий моменту перехода в полет (возможно исполнение упражнения с креплением кистей к опоре).

3. Пробный перелет в соскок. Это ключевое упражнение: гимнаст должен впервые опробовать движение с переходом назад через опору и контрвращением вперед. В зависимости от подготовленности спортсмена и оборудования зала возможны разные подходы к исполнению упражнения. При стремлении к максимальному удобству и безопасности в работе (по крайней мере, с точки зрения гимнаста) одновременно могут использоваться: средняя перекладина, заглубленная в яму с поролоном, поролоновые валики, закрывающие гриф (за исключением мест непосредственного хвата за него), подвесной пояс. Тяга поясом используется для поддержки гимнаста в фазе перехода через снаряд (направление тяги веревками вверх-назад через перекладину). Не следует тянуть гимнаста лонжей прежде, чем он достигнет момента перехода в полет (иначе возможен удар спиной о гриф). Достаточно удобно работать и без лонжи, однако на первых порах желательно страховать гимнаста на случай прихода ногами на перекладину. В дальнейшем гимнаст обычно спокойно действует самостоятельно (при наличии ямы с поролоном).

4. Подстроечный перелет. Гимнаст работает так же, как и ранее, стремясь подтянуть движение к опоре. В смысле техники это означает целенаправленную перестройку движений в расчете на все более раннее, короткое движение при броске и разгибании — при сохранении или увеличении общей мощности движения, в особенности контрвращения в полете. Эффект этой работы контролируется по месту приземления в яму, позднее — по



расстоянию, на котором проходят кисти гимнаста от грифа.

5. Перелет с попыткой дохвата в вис. После того как гимнасту неоднократно удавалось выполнять движение с попутным касанием руками грифа, предпринимается попытка выполнения движения в вис. Желательно исполнение упражнения на лонже, смягчающей процесс прихода на опору и страхующей гимнаста.

6. Совершенствование и закрепление перелета.

Исполнение перелета Ткачева в темповых соединениях характерно для этапа мастерского владения движением. Основным признаком и условием такого исполнения упражнения является, как отмечалось, высокая мощность действий в первую очередь на опоре. На рис. 92 показан один из наиболее простых способов реализации повышенной мощности движения в перелете — исполнение движения в связке с последующим большим оборотом назад: завершая перелет Ткачева (*1—4*), гимнаст успевает включиться в ритм подготовительных действий, обеспечивающих достаточно полноценное исполнение броска из виса, хотя дефицит маха ощущается и здесь (характерно положение на *9*, когда кисти гимнаста еще отстают во вращении, чего обычно нет в нормальном обороте). На рис. 93 показано характерное для современного состояния упражнений на перекладине соединение двух перелетов Ткачева, следующих друг за другом; наиболее характерен быстрый, организованный переход гимнаста от дохвата (*10—11*) к последующему вису. В показанном исполнении характерно также относительно несильное прогибание тела при переходах в полет (см. *5* и *15*), компенсируемое высокой мощностью короткого, резкого движения. На рис. 75 дано также соединение исполняемых в каскаде перелета Ткачева и сальто Гингера (исполнитель А. Акопян). Показательна образцовая работа гимнаста при отходах и дохватах в том и другом упражнениях.

ДВИЖЕНИЯ МАХОМ НАЗАД

Движения с контрвращением тела, выполняемые на махе назад, наиболее типичны, доступны и поэтому давно используются в практике. Это объясняется функциональной асимметрией тела человека: контрдействия гораздо проще осуществляются за счет сгибания тела в тазобедренных суставах, нежели за счет разгибания тела; они могут иметь большую амплитуду, мощность, лучше управляемы. Рассмотрим несколько упражнений этого рода, включая как известные, так и оригинальные.

Соскок махом назад простой. Простейшие варианты данного соскока технически элементарны и доступны даже новичкам. Однако и в этом случае можно проследить контрдействия, обеспечивающие вращение тела гимнаста в полете назад (рис. 94). Простой соскок может оснащаться дополнительными поворотами, сгибаниями-разгибаниями, однако в плане высокого спортивного мастерства эти упражнения не представляют интереса.

Соскок махом назад сальто назад. Схема движения показана на рис. 95. Выполнение такого упражнения становится возможным при очень точной, мощной, рациональной работе во всех фазах движения. Его основные признаки: невысокое бросковое движение ногами (*3—6*), мощное курбетное движение ногами при сохранении достаточно выраженной оттяжки в плечах (*6—7*), отход вверх-назад с группированием и вращением назад. Очень большое значение имеет соотношение мощностей броскового движения ногами и курбета: чем мощнее первое движение, тем активнее и точнее должно быть второе. Анализ движений такого рода, а также пробное их разучивание показывают, что возможно не только исполнение описанного соскока, но и аналогичного подлета в вис. Трудности освоения такого упражнения велики, но преодолимы.

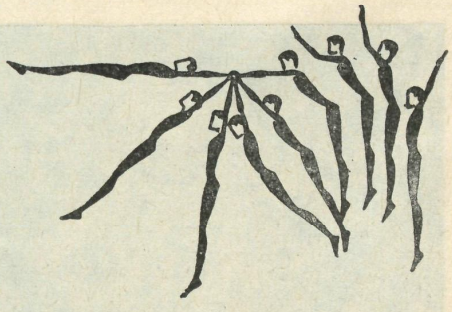


Рис. 94

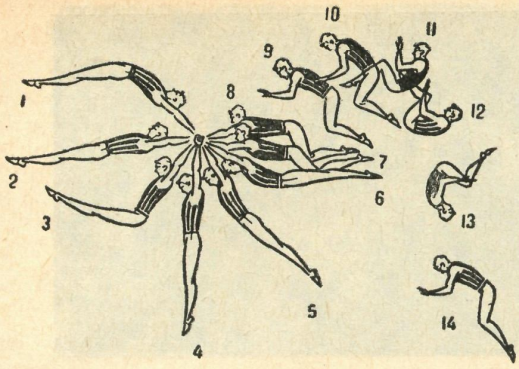


Рис. 95

Подлет махом назад с поворотом на 360°. Буквальное противовращение назад в подлетах махом назад не выражено, гимнаст активными действиями на опоре в нужной мере лишь ослабляет начальное вращение вперед.

Спад (рис. 96, *1—3*). Упражнение делается из виса разным хватом (при повороте налево правая рука хватом сверху). Кисти сближены.

Подъем с поворотом (*3—6*). Поворот начинается уже после прохождения вертикали (*3*) и продолжается с едва намеченным броском ногами. В целом гимнаст и здесь и в дальнейшем стремится к прямому положению тела, что необходимо для поворота.

Отход с отталкиванием рукой (*6—8*). Задача гимнаста — обеспечить выполнение двух компонентов упражнения: поворота и подлета. *Поворот* продолжается в ускоренном темпе; правую руку гимнаст оставляет на опоре как можно дольше; отводя ее за спину, он нажимом в горизонтальной плоскости отталкивается от грифа и снимает кисть не раньше, чем повернется примерно на 90° (*8*). Левая рука, отставая от поворота тела, остается на груди. Голова в течение всей фазы поворачивается налево. Грубая ошибка — движение головой с наклоном на грудь; отворачиваться от перекладины не следует, в процессе поворота взгляд гимнаста должен быстро скользнуть по потолку.

Подлет по своему характеру зависит от силы начального маха и контрдействий. В данном случае сильное начальное вращение нейтрализуется не курбетом, а мощной тягой руками книзу. Вначале она выражается в сгибании в плечах (*4—5*), а по мере поворота сменяется приведением опорной руки (*5—8*). Сила исходного маха и тяга руками должны быть точно соразмерены. Типичная грубая ошибка: гимнаст, запаздывая с поворотом и отталкиванием, притягивает к себе перекладину не только при подъеме, но и во время начинающегося спада. В результате ноги быстро опускаются и идут под перекладину, а плечи отбрасываются назад.

Основной поворот (*8—12*). В полете гимнаст поворачивается почти в горизонтальном положении (а не стоя). Голова стремительно движется налево, пока исполнитель, оглядываясь через плечо, не увидит цель движения (*9—12*). Руки размещаются вблизи от туловища, но при мощном повороте могут более свободно разбрасываться (*12*).

Дохват и приход в вис (*12—15*).

Обучение.

А. Исходная база. 1. Большие обороты в обоих направлениях, быстрые.

2. Высокий мах дугой из виса разным хватом и бросковые размахивания в этом висе.

Б. Основные упражнения. 1. Прыжок с поворотом на 360—720°. Задача — овладеть быстрым поворотом в полете с уверенным приземлением.

2. Соскок махом назад. Делается махом средней силы с полетом в прямом положении. Задача — приземлиться почти под перекладиной (не дальше чем в полуметре от плоскости стоек) с легким наклоном вперед.

3. Соскок махом назад с поворотом. К предыдущему упражнению добавляется поворот. Вначале осторожный, затем более смелый (90, 180, 270, 360°).

4. Пробный поворот в вис.

5. Совершенствование поворота.

ПЕРЕЛЕТЫ МАХОМ НАЗАД

Основные типы перелетов махом назад зависят от наличия и характера двух определяющих признаков — перемаха ногами (здесь безопорного) и поворота. Выделяются следующие специфические формы перелетов махом назад:

— прямым перемахом вперед без поворота (ноги врозь в вис сзади);

— прямым перемахом вперед с поворотом (ноги врозь в вис);

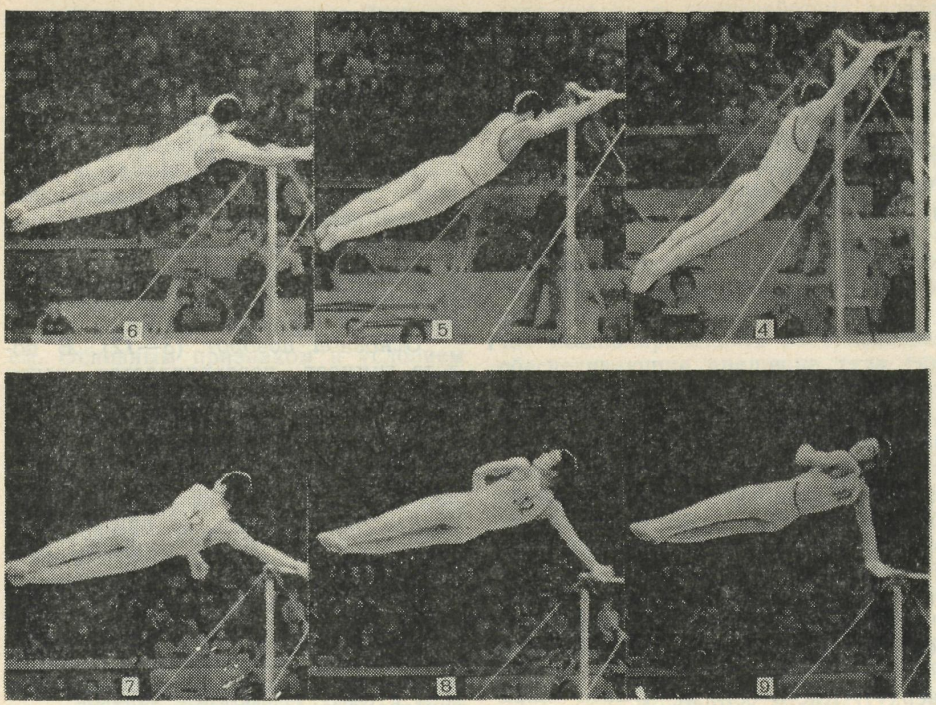


Рис. 96

— с поворотом и прямым перемахом назад (лётом);

— с боковым перемахом и одноименным поворотом (углом);

— с боковым перемахом и разноименным поворотом (согнувшись).

Перелет углом. Условия перелета углом строго не оговариваются, поэтому возможны весьма разнообразные формы данного упражнения.

В тексте рассматривается традиционная форма перелета углом (рис. 97).

Мах назад в висе (*1—3*). Перелет выполняется из виса разным хватом (правая сверху при повороте налево). Набрав мах, гимнаст движется в прямом положении (*1—3*), без броска.

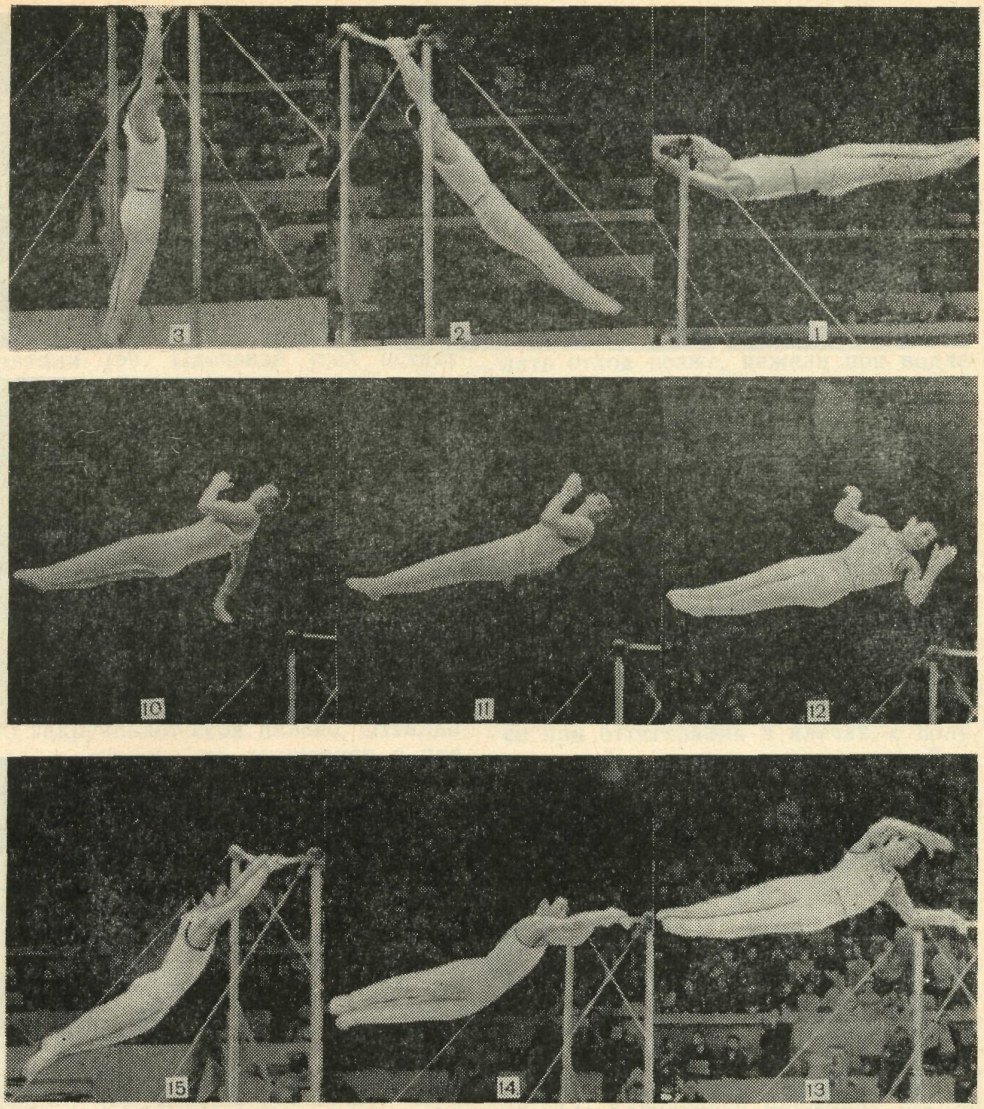
Тяга руками и начало поворота (*3—5*). После плавного маха до горизонтали (*3*) спортсмен начинает энергично притягиваться к опоре. Вначале работают руки (*3—4*), а затем к ним присоединяются и действия в тазобедренных суставах (*5*), обеспечивающие переход через гриф и противовращение. В данной фазе движения голова приподнимается и поворачивается налево. Одновременно с тягой руками происходит поворот налево; в особенности этому способствует правая рука, которой гимнаст тянет к тазу. Левая рука к концу фазы (*5*) первой снимается с опоры.

Отталкивание второй рукой и взлет (кадры *5—7*). С толчком рукой за спиной гимнаст быстро сгибается и направляет ноги по воображаемой горизонтальной плоскости, проходящей над перекладиной.

Перелет и дохват (*7—10*). Лучше всего одновременный дохват прямыми руками, хотя чаще руки ставятся поочередно (*9—10*) и более или менее заметно сгибаются.

Спад (*10—14*). Правильный спад надо контролировать силой: поставив руки на гриф, гимнаст напрягает плечевой пояс и по возможности оттягивается.

Существует множество оттенков выполнения перелета: гимнаст может проходить над грифом сильно «сложившись», с прямым телом.



На рис. 98 показан эффектный вариант перелета высоким махом.

Обучение.

Излагается обучение традиционному перелету. Для освоения других вариантов специальной методики не требуется.

А. Исходная база. 1. Размахивания в висе разным хватом, высокие.

2. Высокий мах дугой из виса разным хватом.

3. Подъем махом назад в высокий упор.

Б. Основные упражнения. 1. Освоение прыжка углом с поворотом. Прыжок выполняется через коня с ручками или другой подходящий снаряд. Упражнение освоено, если гимнаст после перелета прыжком ставит руки на опору прежде, чем ноги достигнут земли.

2. Прыжок углом через низкую и среднюю перекладину с трамплина.

3. Пробный мах для перелета. Из виса разным хватом мах дугой и махом назад тяга руками с приближением ног к грифу.

4. Пробный перелет. Удобнее делать над поролоновой ямой, без помощи пояса, который гимнаста сковывает.

5. Разучивание перелета в вис. Методика та же, что в предыдущем упражнении.

Типичные ошибки при исполнении перелета углом: недостаточный мах назад, несвоевременная (чаще поспешная) тяга руками, тяга руками в сторону (а не прямо под себя), вялый поворот на опоре, недостаточное противовращение.

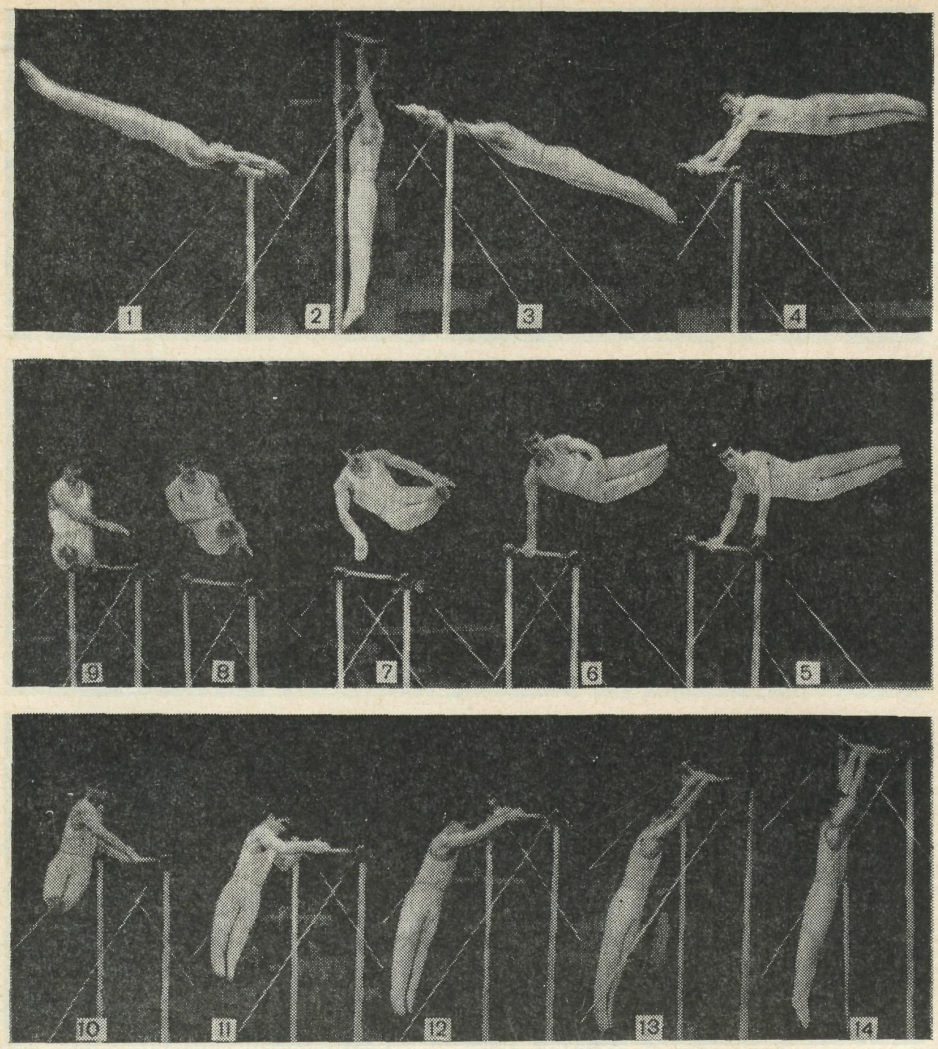


Рис. 97

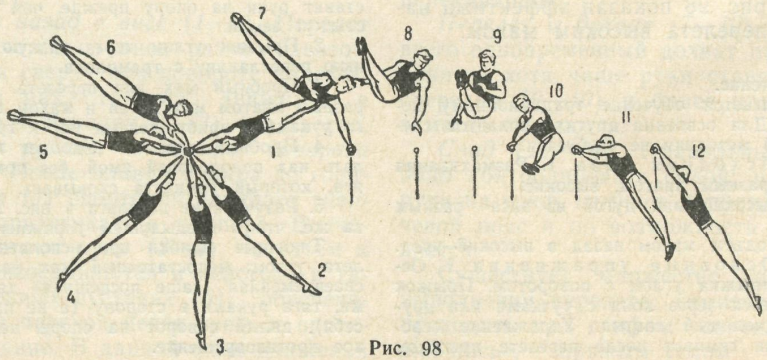


Рис. 98

Перелет согнувшись (броском). Спад и «кипа» (рис. 99, *1—4*). Перелет обычно следует за большим оборотом вперед или равноценным элементом. В зависимости от возможностей гимнаста начальный мах в висе может более или менее заметно гаситься сгибаниями-разгибаниями тела.

Бросок (*4—6*). Ускоренное движение ногами начинается от нижней вертикали (*4*), направляется назад-вверх и заканчивается прогибанием у горизонтали (*6*). Плечевой угол остается неизменным, голова — между руками.

Курбет (*6—8*). Заканчивая бросок резким хлестом (*6*), гимнаст мгновенно начинает сгибаться. Важное условие эффективного курбета — одновременность сгибания в тазобедренных и плечевых суставах.

Отход с поворотом (*8—10*). Гимнаст больше поднимает голову, напрягает мышцы спины, финальным усилием отбрасывает перекладину вниз и несколько назад и одновременно закручивает себя налево. Отталкивание основано на движениях в плечевых и локтевых суставах.

Перелет и дохват (*10—12*). Скорость поворота в полете зависит не только от активности гимнаста, но и от позы в полете: если сгибание было быстрым и плотным (таз дополнительно поднимается вверх, а плечи опускаются к грифу), то поворот ускоряется. Наиболее эффектен полет с выраженным отрывом вверх и с подтянутыми вверх руками. Приход в вис связан с высотой полета: чем выше подлет, тем меньше движение через перекладину; выигрывая в высоте, гимнаст вынужден дохватываться согнутыми (иногда недопустимо сильно) руками.

Спад (кадры *12—14*).

Перелет лётом с поворотом. Упражнение имеет переходную форму, показанную на рис. 100. В чистом виде оно представляет собой вполне оригинальный перелет, который не следует смешивать с перелетом согнувшись.

Движение начинается как любой соскок лётом, но с более ранним отходом. Поднявшись над перекладиной и сняв руки с грифа, гимнаст из согнутого положения разгибается с поворотом вокруг продольной оси, после чего оказывается спиной к перекладине и на время теряет зрительный контроль за снарядом. По мере завершения поворота он сгибается и как бы выполняет перемах ногами несколько боком или с разведением ног.

СОСКОКИ ЛЁТОМ

Необходимость перехода через перекладину вынуждает гимнаста сделать отход позже, нежели при подлетах и перелетах. Это несколько затрудняет вращение тела назад в полете.

Спад, «кипа» и бросок (рис. 101, *1—6*). Движение начинается на полной скорости, после быстрых оборотов. Вспомогательные сгибания-разгибания тела минимальны, гимнаст работает сухо, возможно больше оттягиваясь от опоры. Нижнюю вертикаль он проходит, сохраняя сгибание тела и подготавливаясь к броску.

Бросок ногами (*3—6*) выполняется при оттягивании в плечах, с полузакрытой или закрытой осанкой. Бросок с одновременным притягиванием в плечах и приподнятой головой — грубая ошибка. Окончание броска приходится на момент подъема тела до угла 30—45° над горизонталью.

Курбет и отход (*6—9*). Бросок с прогибанием резко прерывается курбетом (*6—8*). Чем резче эти движения, тем эффективнее курбет. С началом сгибания гимнаст в темпе общего движения поднимает голову, а руками сильно нажимает на гриф книзу (*6—7*). Ускоренное движение ногами вниз должно быть ограничено; ноги не следует опускать ниже горизонтали. Как бы оберегая стопы от воображаемого удара, гимнаст мощным напряжением мышц спины останавливает курбет. В результате немедленно падает давление на опору; спортсмен разгибает руки в локтях (*7—8*), отбрасывает гриф книзу и, поднимая плечи, посылает их вперед-вверх, за перекладину, переходя тем самым в полет (*9*).

Перелет и доскок (*9—14*). При особенно мощной работе гимнаст летит в прямом положении и уже над грифом проходит с высоко поднятыми плечами (*11*). Характерен прием

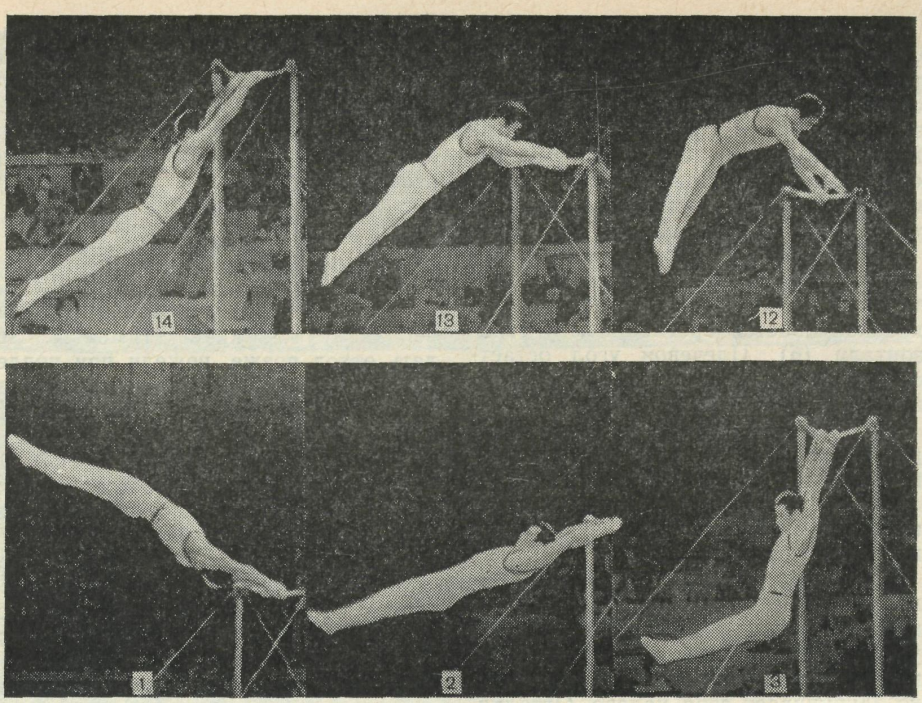


Рис. 99

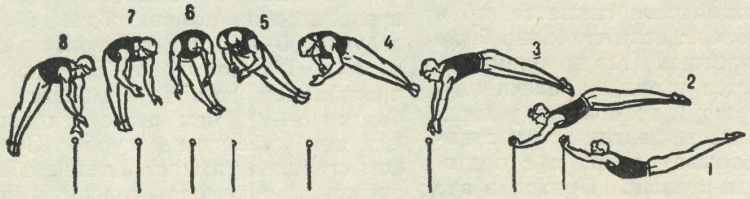


Рис. 100

ускорения крутки в полете, связанный с круговыми движениями руками вперед, однако в явно выраженном виде они ухудшают зрелищность соскока.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Быстрые большие обороты вперед накатом.

2. Опорные прыжки лётом через коня в длину.

Б. Основные упражнения. 1. Освоение большого оборота вперед броском.

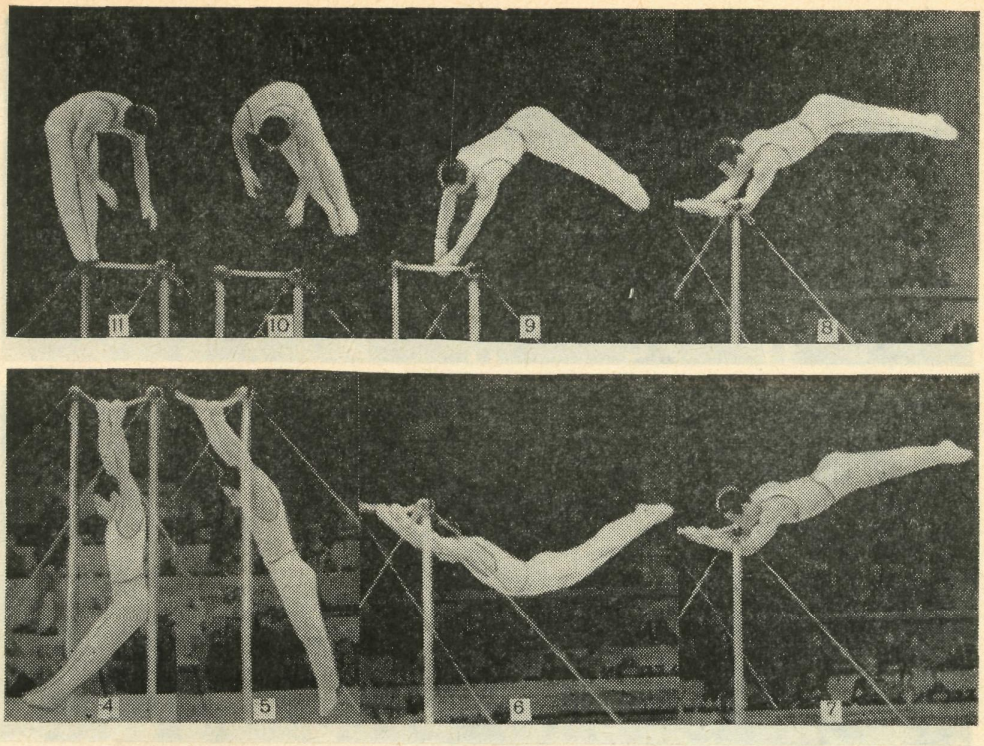
2. Оборот броском и «темп» на сгибание. Поднявшись бросковым махом примерно на 45° над горизонталью, гимнаст ставит ноги на перекладину.

3. Пробный соскок согнувшись ноги врозь. Делается на поясе с переворота вперед или медленного оборота. Основное внимание уделяется постановке курбета.

4. Совершенствование соскока. По мере повторений соскок интенсифицируется: оборот делается быстрее, бросок и курбет — короче и суше. Разведение ног устраняется (если это необходимо) в последнюю очередь.

Соскок лётом с поворотом на 360°. *Спад бросок и курбет* (рис. 102, кадры *1—6*).

Отход и начало поворота (*6—9*). Гимнаст покидает опору, слегка сгибаясь (*6*). Это наиболее удобная поза для начала поворота. Поворот следует начинать немедленно после отделения от опоры, без паузы, иначе гим-



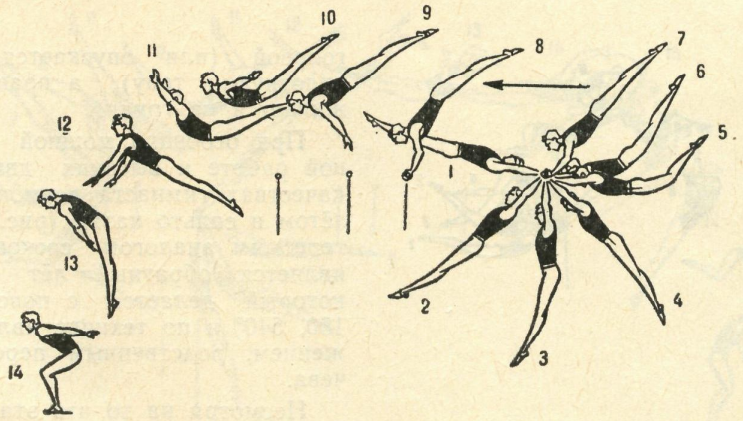


Рис. 101

наст потеряет «темп» на поворот. При повороте направо исполнитель из согнутого положения (*6*) несколько прогибается (*7*), а затем, ускоряя поворот, изгибается вправо (*8—9*). Движения руками: кисти расходятся в разные стороны в переднезаднем направлении, одноименная повороту опускается к тазу, разноименная поднимается вверх. Возникает типичное для лётов с поворотом (в том числе и в прыжках) положение пловца кролем (*9*).

Окончание поворота и приземление (*9—14*). В ходе поворота гимнаст последовательно изгибается вправо (*9*), сгибается (*10—11*) и выпрямляется (*11—13*). В первой половине поворота зрительный контроль за землей теряется (*9—11*), но затем гимнаст опе-

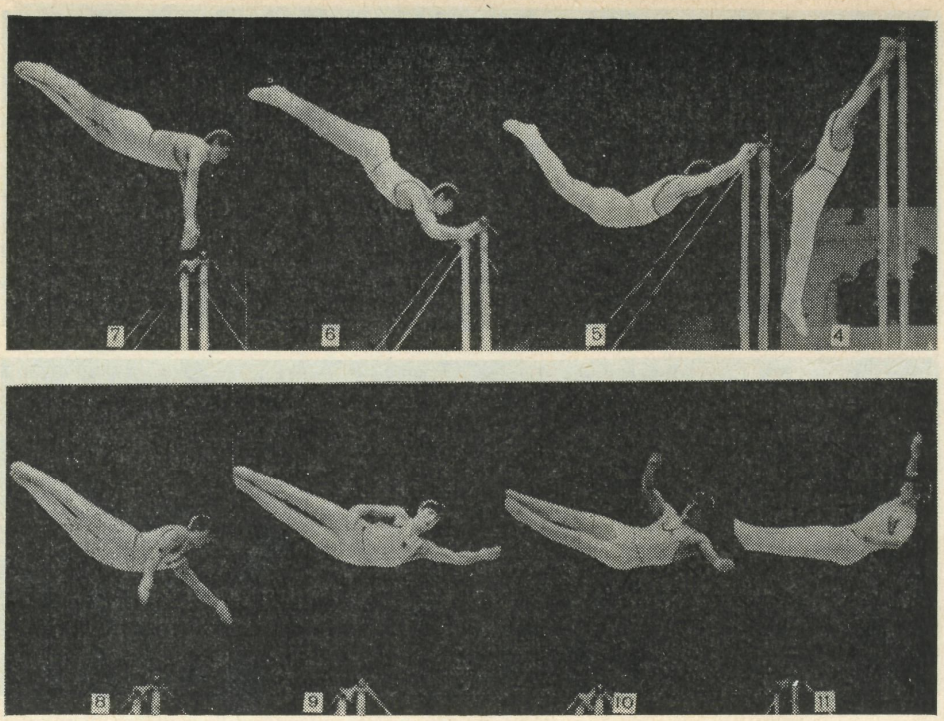


Рис. 102

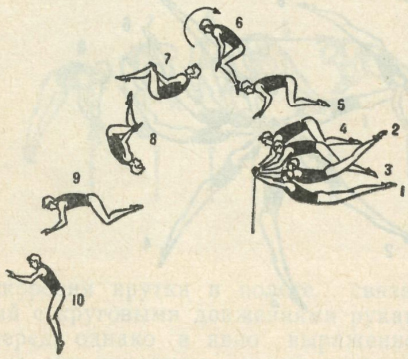


Рис. 103

режающим поворотом головы восстанавливает его (*12—13*). При интенсивных действиях поворота ру́ки могут быть более или менее разбросанными (*10—12*), их сближение с туловищем может даже привести к ошибкам, излишнему повороту. При менее эффективной работе или при попытке сделать поворот на 720° действия руками должны быть более рациональны: левая рука дольше остается над головой (или опускается к поясу, вплотную к телу), а правая — удерживается на груди.

При особенно мощной эффективной работе и высоких двигательных качествах гимнаста возможен соскок лётом и сальто назад (рис. 103). Интересным аналогом соскоков лётом является обратный лёт (рис. 105), который делается с поворотом на 180, 540° и по технике является движением, родственным перелету Ткачева.

Несмотря на то что эти движения выполняются махом вперед, их интересно сопоставить здесь с традиционными соскоками лётом. «Обратный лёт» на рис. 104, как и соскок лётом обычного вида, имеет все атрибуты последнего, но как бы зеркально обращен. Упражнение включает в себя бросок (*3—6*), контртемп с разгибанием тела (*6—8*), отталкивание руками от снаряда с переходом в полет (*8—10*).

Наиболее удобен такой соскок, исполняемый с поворотом кругом. По-

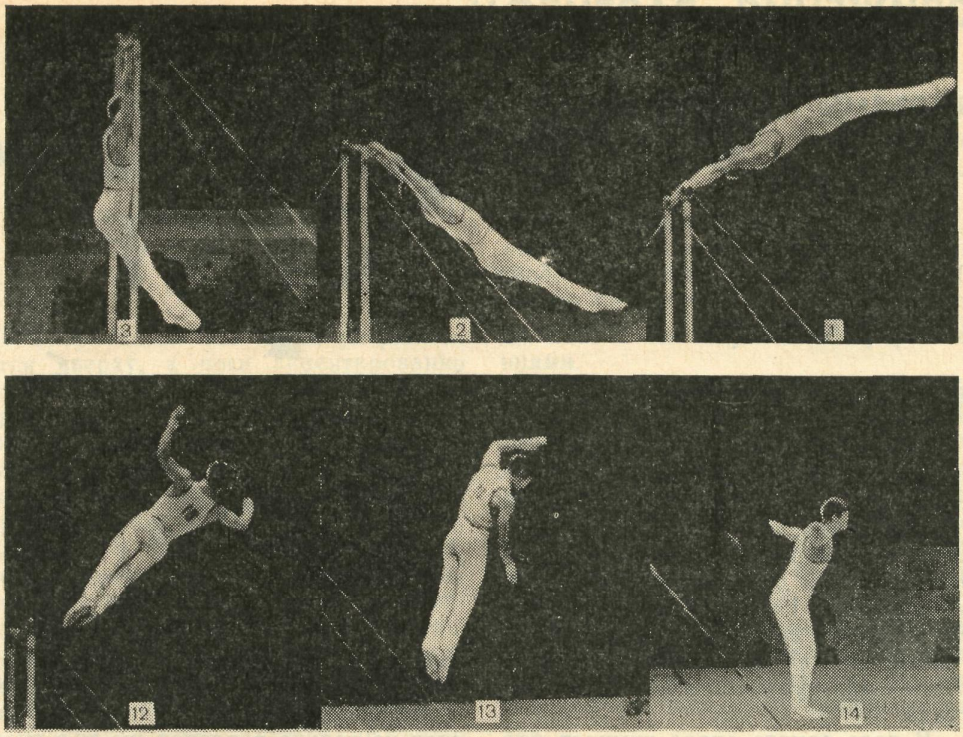


Рис. 104

следний делается на разгибании тела, быстрым, компактным движением. Наиболее эффектен поворот (а с ним и весь соскок), исполняемый вместе с разгибанием на взлете. Это удается, однако, лишь при высокой мощности всех действий. Если же гимнаст плохо справляется с контртемпом, то сгибание тела затягивается, а разгибание вместе с поворотом запаздывает, иногда до самого приземления. Это существенно снижает эффект от соскока.

При особенно активной и виртуозной работе во всех стадиях движения возможно исполнение аналогичного соскока с поворотом на 540°. Для этого требуется исполнение большей части полета в положении, близком к прямому, а сам поворот должен исполняться особенно компактно и быстро.

ДВИЖЕНИЯ РАЗГИБОМ

ПОДЪЕМЫ И ОБОРОТЫ РАЗГИБОМ

В группу подъемов и оборотов разгибом входят упражнения преимущественно оборотового типа. Они могут исполняться на махе обоих направлений и базируются на вращении назад и вперед.

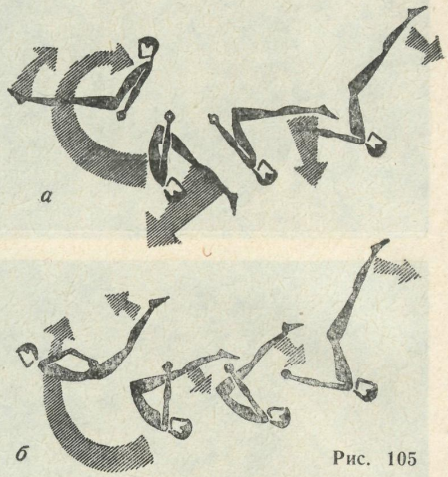


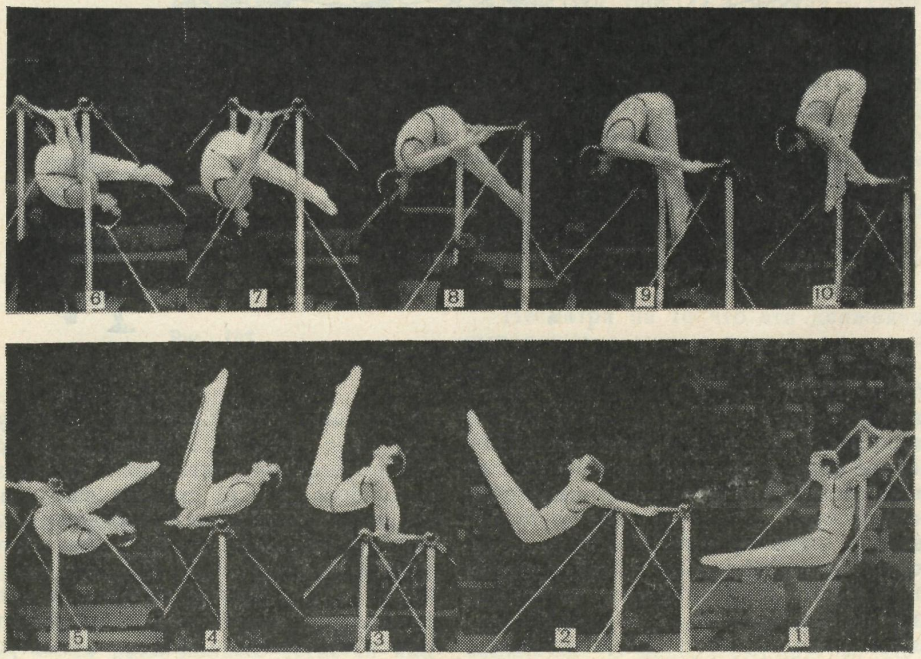
Рис. 105

ПОДЪЕМЫ И ОБОРОТЫ НАЗАД

Формально всякий оборот — это замкнутое сочетание спада с соответствующим подъемом. В данном случае (как, впрочем, и в большинстве маховых упражнений) подъем также нельзя выполнить без достаточного предварительного спада. Поэтому и подъем, и оборот назад по существу идентичные движения. Различия касаются лишь амплитуды и отчасти формы спада.

В ходе самого спада гимнаст должен максимально оттягиваться от опоры. В зависимости от начала движения это достигается по-разному: спортсмен либо максимально «складывается», либо отводит тело от опоры за счет движений в плечах, либо разгибается не только в плечах, но и в тазобедренных суставах.

Важнейший момент спада — организация вращательного движения ног.



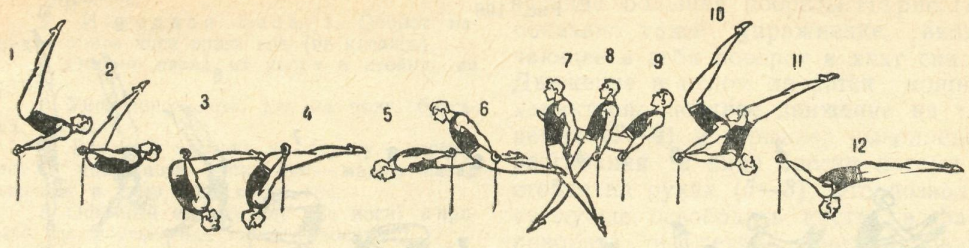


Рис. 106

Если при спаде таз долго удерживается вверху, а ноги акцентированно «накрывают» голову (рис. 105), то вращательное движение форсируется; гимнаст легко выходит в упор сзади в закрытом положении. Если сгибание тела не акцентируется, а таз быстро проводится за линию рук, то ноги гимнаста (а в значительной мере и туловище) при спаде теряют вращательное движение. В этих условиях последующее разгибание тела разбрасывает звенья тела в разные стороны и гимнаст может остановиться под перекладиной в прогнутом положении.

Очевидно, что имеется неограниченное число и промежуточных форм спада. Они используются для целесообразного построения подъемов и оборотов назад, в том числе для их соединения с последующими упражнениями.

Подъем назад в упор сзади (в темповом соединении). *Спад* (рис. 106, *1—3*). Гимнаст приходит в исходное положение высоким полуподъемом вперед (хватом сверху). Со второй половины спада тазобедренный угол почти не уменьшается (*2—3*). Опуская таз, спортсмен быстро вводит его в линию рук (*1—3*), поэтому скорость вращения ног невелика. В конце спада (*3*) тело умеренно согнуто (плотного сгибания нет), таз приподнят, голова несколько наклонена назад.

Подъем (*3—7*). Разгибаясь, спортсмен вплотную подводит таз к грифу (*3—4*). Руки энергично притягивают ягодицы к опоре, чему помогает на-

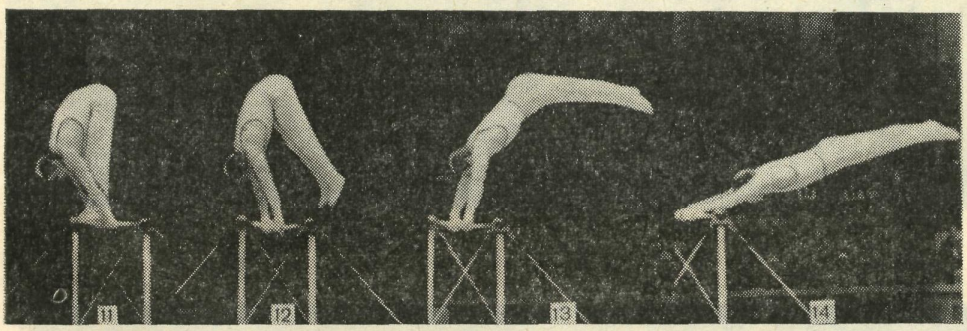
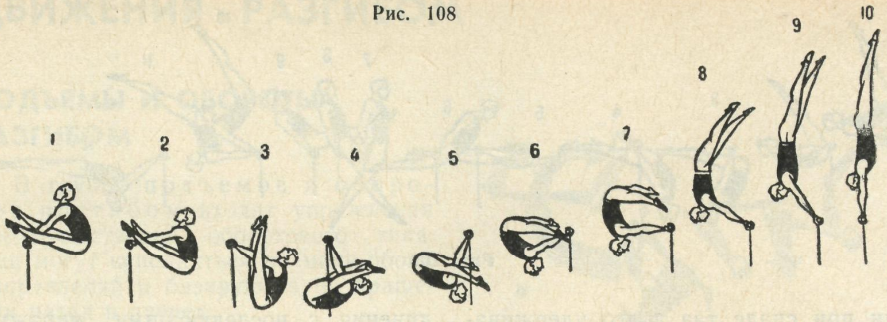


Рис. 107

клон головы вперед. При ошибочном подъеме головы вверх-назад мышцы плечевого пояса, удерживающие таз у опоры, расслабляются и гимнаста отбрасывает от грифа. Показательны движения ногами: с начала разгиба (*3*) и до наибольшего прогиба (*6*) ноги практически не вращаются — это позволяет гимнасту прийти в упор сзади с сильно натянутыми мышцами живота (*6—7*). На рис. 107 — сложная форма подъема назад с перемахом согнувшись. Последний не должен быть поспешным: важно полностью завершить все действия оборота (*9*).

Оборот назад ноги врозь вне в стойку на руках. *Спад* (рис. 108, *1—5*). У хороших исполнителей ис-

Рис. 108



ходная поза спада максимально активна: таз и ноги подтянуты вверх, плечевой пояс напряжен, голова приподнята. Во время спада поза сохраняется. Вис ноги врозь вне должен быть устойчивым. Для этого таз максимально приближается к кистям (*4—5*), ноги разводятся минимально и как бы обнимают коленями плечи. Несмотря на указанные меры, таз все же стремится опуститься, и гимнаст вынужден силой контролировать плечевой угол. Поэтому необходимо наклонять голову назад (вопреки сгибанию тела).

Подъем с перемахом в стойку (*5—10*). «Накрывшись» ногами в висе ноги врозь вне, гимнаст тут же пружинящим движением отправляет их обратно, бросая стопы вверх-назад. По мере разгибания голова опускается на грудь, а стопы возможно более широким движением обходят гриф. Широкое разведение ног при перемахах не только красиво, технично, но и физически легче.

При более раннем и активном завершении движения могут возникать формы типа высоких махов дугой, в том числе перехватами (рис. 109).

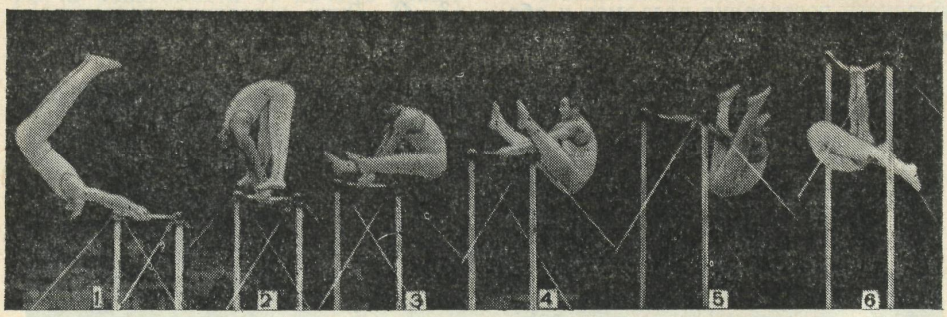
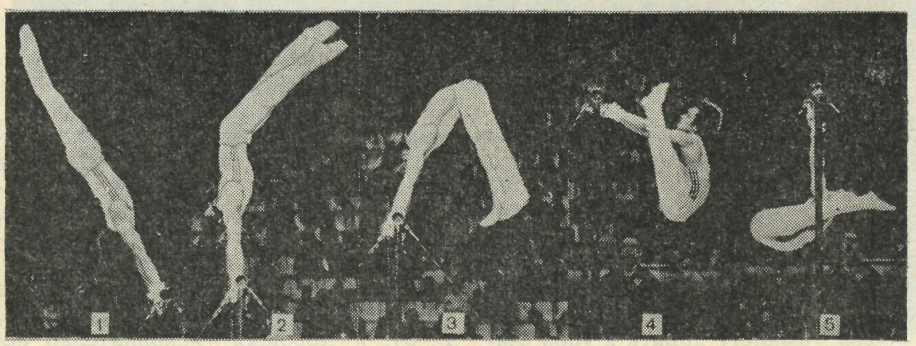


Рис. 109 ▲

Рис. 110 ▼



Обучение.

А. Исходная база. 1. Оборот назад в упоре ноги врозь вне (не касаясь).

2. Оборот назад из упора в стойку на руках.

3. Упор ноги врозь вне на полу, брусьях, кольцах.

4. Вводный элемент к обороту — переворот в упор ноги врозь вне — махом назад перемах в упор ноги врозь вне.

5. Обычный шпагат (на обе ноги) и прямой (полностью или почти освоенный).

6. Силой согнувшись ноги врозь стойка на руках.

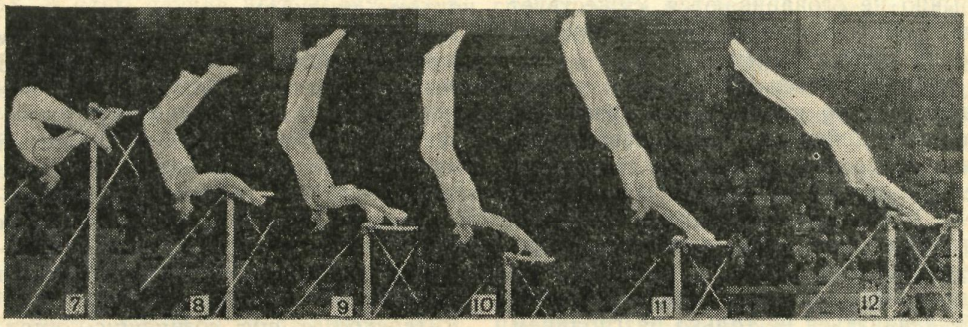
Б. Основные упражнения. 1. Совершенствование упражнения А-1. Задача — добиться уверенного, ритмичного исполнения серии оборотов (можно на лямках).

2. Оборот назад с вводного элемента. Параллельная задача — увеличить скорость оборота и оценить возможность перемаха.

3. Оборот с пробным перемахом в вис. Делается как в предыдущем упражнении. В первых попытках допустим низкий перемах в начале спада назад.

4. Совершенствование оборота с перемахом.

Обороты назад ноги врозь вне с поворотами. Движения этого типа могут усложняться поворотами на той же технической основе, что и соответствующие большие обороты. На рис. 110 показано такое упражнение, включающее в себя поворот в хват снизу. Движение в целом делается мощно; характерно позднее движение на перемах (*2—4*) и взрывное выполнение разгибания в виде броска ногами к стойке на руках (*5—8*). Это позволяет лучше освободить кисти в фазе поворота и четче контролировать осанку (*7—9*). Следует помнить, что при повороте вокруг руки движение ногами делается со смещением в сторону опорной кисти. В противном случае возникает перекос в фазе спада из стойки; чем шире хват перед поворотом, тем большим должно быть упомянутое смещение. В этом смысле наиболее технична работа с предельно выраженной оттяжкой от опоры и суженным хватом. Возможно исполнение и аналогичного оборота с поворотом в другую сторону, с приходом (опорной кистью) в обратный хват. Отличительной особенностью такого движения обычно является более позднее окончание поворота, на спаде. Это



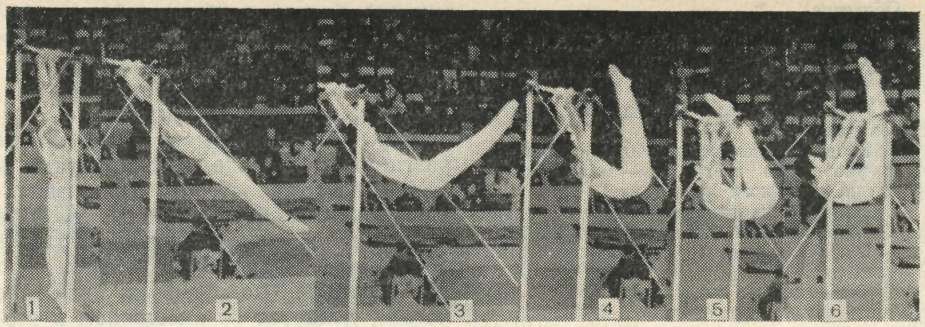


Рис. 111

снижает нагрузку на кисти гимнаста и облегчает действия в обратном хвате.

ПОДЪЕМЫ РАЗГИБОМ, ПОДЪЕМЫ И ОБОРОТЫ ВПЕРЕД

Задача исполнения подъема разгибом в общем случае сводится к переходу махом вперед из виса в упор без переворачивания через голову. Поскольку никакие другие условия движения (за исключением стиля) обычно не оговариваются, существует много разнообразных технических решений этого подъема.

Непосредственный выход махом назад в упор при подъеме разгибом связан с действием двух главных механизмов. Один из них — сближение тела с опорой. В начале маха назад тело гимнаста (как и при оборотах) удаляется от опоры, а во второй его половине приближается к оси вращения. Такой характер движения может обеспечиваться не только разгибанием тела в тазобедренных суставах, но и действиями с прямым телом.

С активным разгибанием связан и второй механизм рассматриваемых подъемов. Он заключается в маховых движениях ног гимнаста: в процессе разгибания они приобретают вращение вперед, которое затем, после притормаживания ног, передается смежным звеньям и содействует вращению всего тела в том же направлении.

Соотношение двух упомянутых факторов определяет технику конкретного подъема разгибом.

Подъем разгибом из виса хватом сверху (традиционный). *Мах вперед и посыл ногами* (рис. 111, *1—3*). Эта часть движения мало лимитирует гимнаста и поэтому может выполняться по-разному: плавным махом с прямым телом (*1—2*), с легким броском из-под перекладины (при более темповых подъемах), с поздним, акцентированным разгибанием тела до отказа и другими способами.

Переход в вис согнувшись (кад-

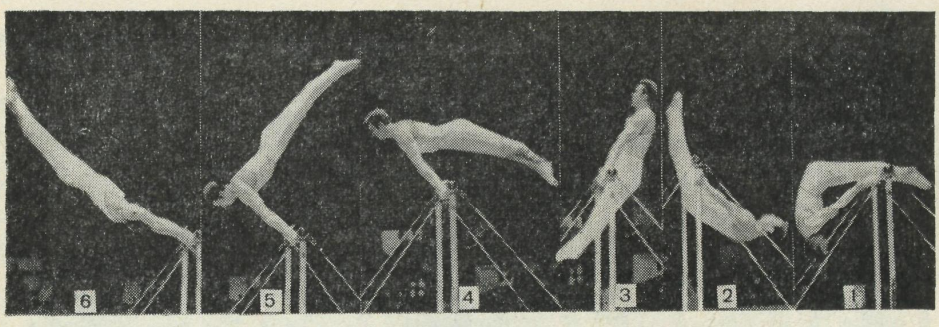
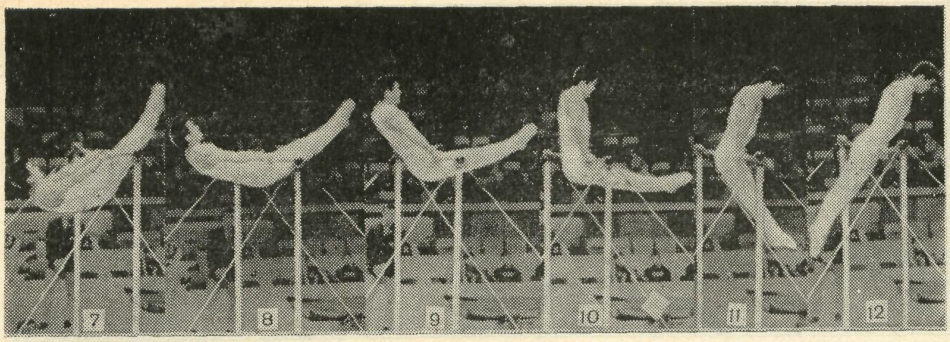


Рис. 112



ры *3—5*). Поднесение ног к грифу заканчивается на махе назад (*5*). Такое опоздание увеличивает мах назад и позволяет сразу же перейти к основному разгибанию.

Характер сближения ног с грифом обусловливается предшествующим махом. Если мах минимален, ноги идут к грифу медленно и касаются его стопами; это позволяет сохранить имеющийся мах и создать условия для более активного разгибания. При избыточном махе потребность в активном разгибании отпадает. Кроме того, гимнаст должен несколько погасить мах. В этом случае ноги сближаются с перекладиной голенями, коленями или даже бедрами — в соответствии с силой маха. В противном случае гимнаст может не справиться с движением и его отбросит от грифа. Впрочем, гимнасты-мастера могут использовать эту форму движения под контролем силы (рис. 112).

Основное разгибание (*5—7*). Во избежание срыва в вис (особенно при сильном махе) гимнаст должен обязательно силой удерживать ноги вплотную к грифу. Сгибаясь в плечах, он, как бы ударяя при этом стопами вверх-вперед (*7*), активно заставляет гриф проскальзывать от стоп к тазу. Интенсивное разгибание тела помогает также удерживать руки прямыми, так как руки действуют подобно растяжкам.

Торможение ног и подъем (*7—10*). В конце разгибания (*7*) необходимое сближение тела с опорой достигнуто. В данном случае гимнаст не только тормозит движение ног (*7*), но и сгибается (*7—10*). Это необходимо для ускорения подъема плеч и для перехода к отмаху из упора.

Выход в упор (*10—12*).

Подъем разгибом с перехватом. Практически единственная форма перехвата в подъеме разгибом — из хвата сверху в хват снизу (рис. 113). Исполнение подъема требует более энергичных, акцентированных движений во всех фазах, и особенно при разгибании. Целесообразно острее делать предварительный мах вперед в висе (например, с поздним разгибанием до отказа).

Ускоренное разгибание и освобождение кистей (*1—2*). Ноги должны обязательно двигаться вплотную к грифу; даже небольшой просвет между бедрами и опорой приводит при перехвате к грубым ошибкам. Чем резче гимнаст разгибается, тем сильнее его бедра упираются в перекладину, тем легче снять кисти с грифа. Типичное последствие вялого разгибания (а тем более потери контакта с опорой) — падение животом на гриф.

Наиболее благоприятный момент для перехвата — кульминационный момент разгибания (*2*), когда плечи начинают подниматься над опорой. Подавляющее число грубых нарушений движения вызвано естественным желанием сделать перехват позднее, в зоне вертикального упора.

Перехват с выходом в упор (*2—5*). Гимнасты с относительно короткими руками, владеющие к тому же техникой «проваливания» в плечах, без труда опираются о гриф тазобедренным сгибом (*3—5*). В этом случае перехват может быть наиболее непринужденным: спокойно перехватывая гриф, спортсмен ставит на него прямые руки и сразу поворачивает кисти вперед, как бы выдвигая лучезапястные суставы. Если опора тазобедрен-

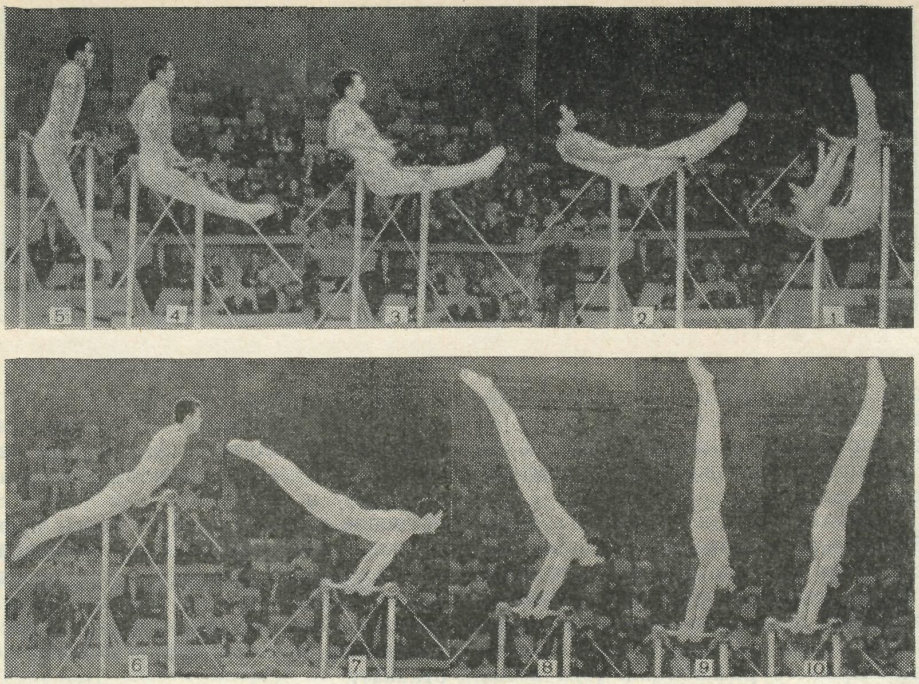


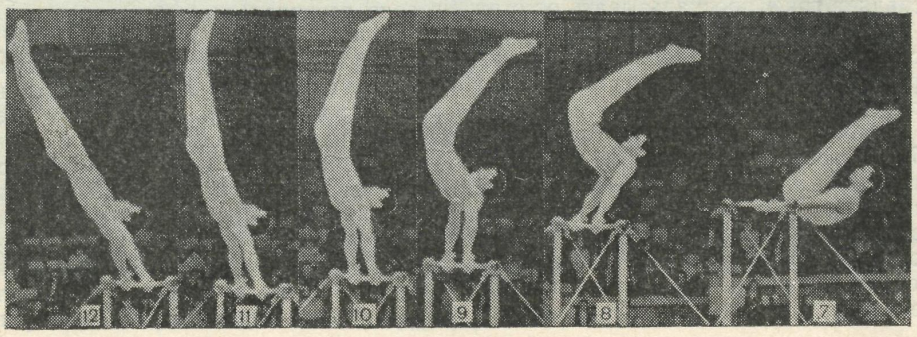
Рис. 113

ным сгибом невозможна, то перехват должен быть моментальным.

Отмах (*5—10*). Активная часть отмаха назад из упора начинается в момент постановки рук (*5*). В начале отмаха плечевой угол изменяется незначительно, гимнаст с приподнятой головой подает плечи вперед (*5—7*). Лишь позднее (*7—10*) силовая работа в плечах активизируется.

Оборот вперед с выкрутом в вис обратным хватом. *Перемах согнувшись и спад* (рис. 114, *1—6*). Показан перемах с замедленного большого оборота. Движение из стойки на руках начинается при неизменном плечевом угле. Идя на перемах, важно вовремя достичь устойчивого виса согнувшись сзади. Ранний перемах малоэффектен как зрелищно, так и технически, так как последующий спад получается вялым. Запоздалый перемах грозит

Рис. 114



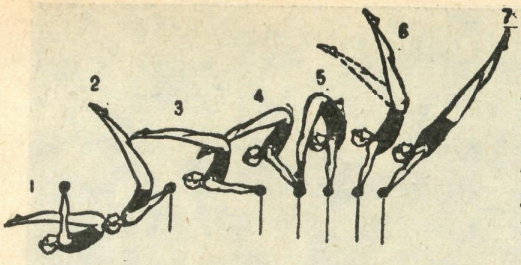


Рис. 115

срывом: таз гимнаста вытаскивает наружу внешними силами. Правильный перемах начинается замедленно (*1—4*), но затем ускоряется пропорционально темпу спада. В этой фазе важно быстро и глубоко пройти ногами за линию рук (*4—6*).

Подъем с рывком тазом (*6—8*). Собственно подъем начинается немедленно после плотного «складывания» тела (*6*). После перемаха гимнаст должен тотчас же переключиться на разгибание. Подъем надо начать прежде всего энергичным разгибанием в плечах, с быстрым выведением таза кверху и мощным давлением руками на гриф книзу. Стопы также перемещаются высоко вверх, но их движение в данной фазе менее активно.

Выпрямление в плечах и выкрут (*8—10*). Действия руками завершаются вкручиванием в плечах, но прежде гимнаст проходит положение виса сзади хватом снизу и может при желании им ограничиться (*9*). Если плечи хорошо подготовлены, выкрут происходит плавно, без изменения ширины хвата, с неизменно активными движениями рук. У гимнастов с жесткими плечами техника подъема обычно иная: подбрасывая себя вверх, они освобождают плечи от давления, расслабляют мышцы плечевого пояса и лишь тогда вкручиваются. Голова, как правило, наклоняется назад, тело прогибается (линия ломается). Дополнительное (нежелательное) средство облегчения выкрута — расширение хвата после ускоренного разгибания тела.

Полное выпрямление тела (*10—12*). Гимнаст окончательно выпрямляется, доводя волнообразное разгибание до конца. Здесь важно также полностью фиксировать тело в прямом положении, особенно в плечевых суставах, которые расслаблялись для выкрута.

Возможна форма подъема со стилизованным сгибанием тела (рис. 115). Она требует меньшей мощности действий, но сложнее по координации.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Большие обороты вперед и назад.

2. Висы сзади, выкрут из виса сзади в вис обратным хватом.

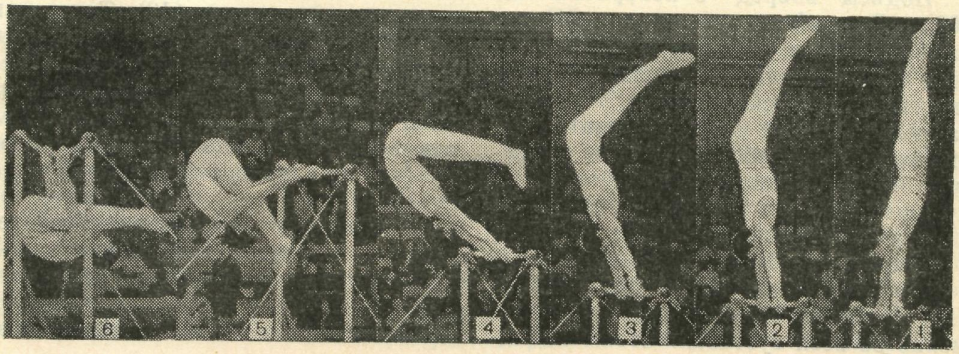
3. Большие обороты в обратном хвате.

Б. Основные упражнения. 1. Подъем (оборот) вперед в соскок. Задача — добиться высоко-далекого соскока без задержки движения в упоре сзади.

2. Проводка по движению. Гимнаст лежит спиной на поролоновых матах, «накрывшись» ногами, руки вниз, в руках гриф штанги. С помощью партнера он поднимается в стойку обратным хватом, затем, зафиксировав прямое положение, падает спиной на маты.

3. Пробный подъем с выкрутом. Делается на низкой перекладине, с поддержкой, как в предыдущем упражнении. Тренер стоит на подставках и, подхватывая гимнаста, выводит его в высокое положение.

4. Подъем на высокой перекладине. Выполняется в любом удобном, а затем и в рабочем соединении. Необходимо стремиться к высокому, мощному движению и пресекать всякие попытки гимнаста делать подъем с расслаблением тела при спаде.



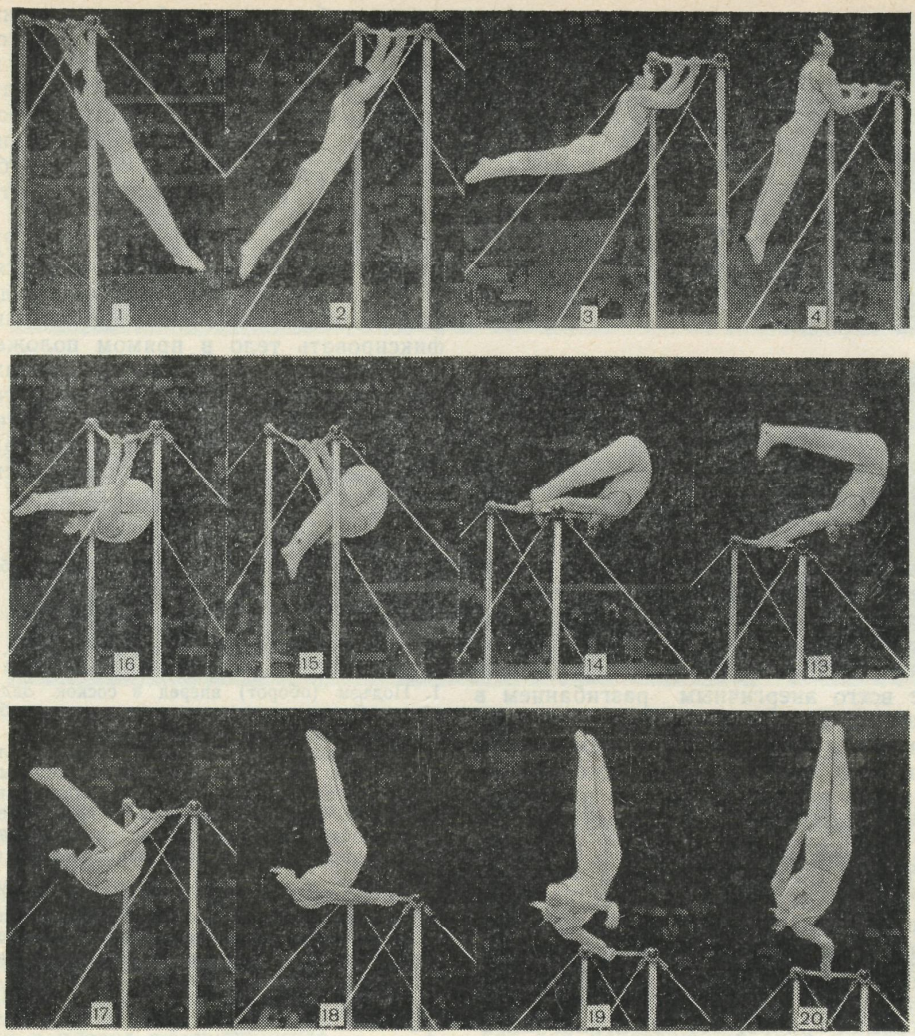


Рис. 116

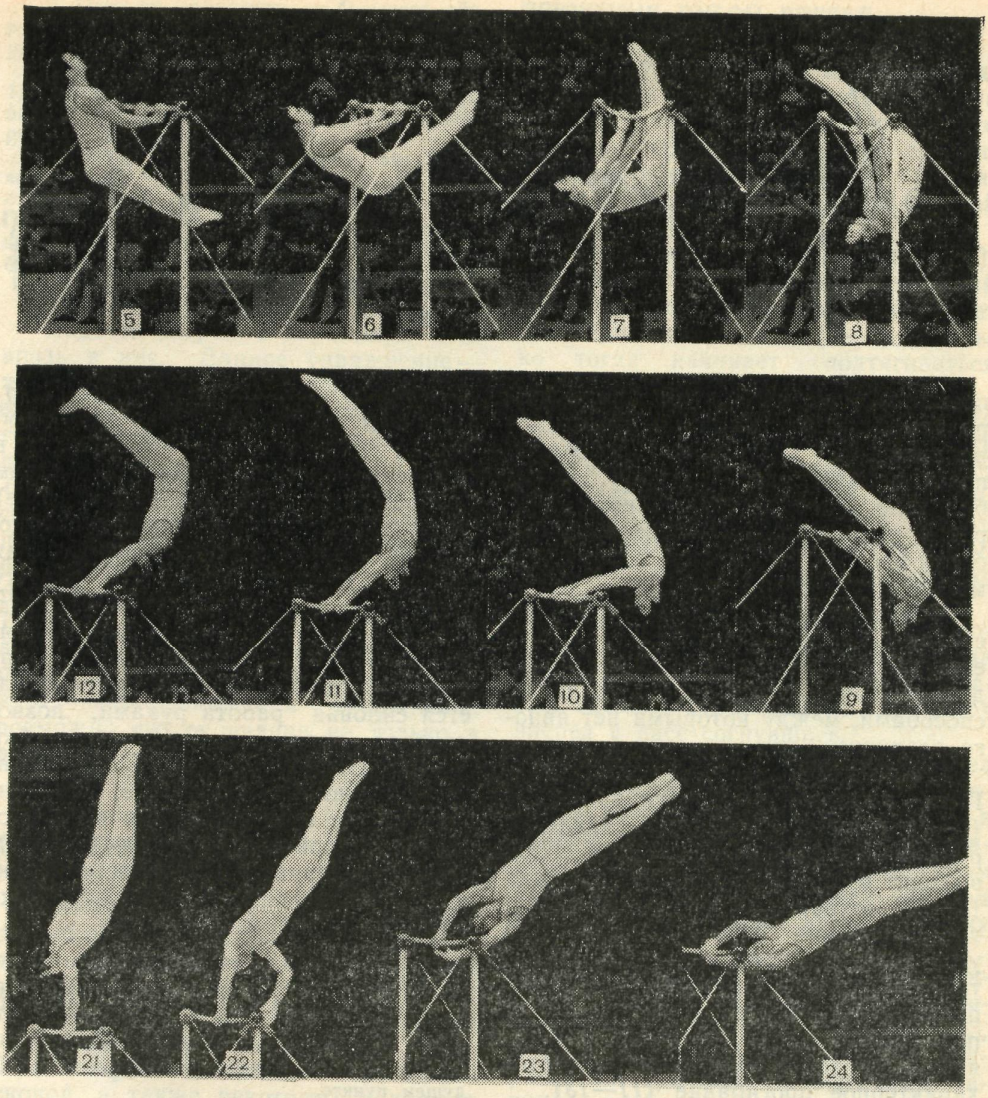
Подъем вперед с поворотом на 360°. Важнейшая часть упражнения выполняется в одноопорном положении, поэтому подъем надо делать энергичным броском вверх. Эта задача решается не только увеличением интенсивности работы в самом подъеме, но и активизацией действий в предшествующих элементах, например в полумахе дугой (рис. 116, *1—11*).

Спад с перемахом (*11—16*).

Подъем и начало поворота (*16—19*). Разгибание выполняется одновременно во всех суставах. Стопы поднимаются высоко вверх, как бы упираясь в отвесную стену (*19*). Такое движение возможно только при максимально энергичных действиях, в особенности в плечах. Ноги перемещаются (как и при подъеме с выкрутом) точно вперед, смещения тела в сторону (как при поворотах кругом) здесь не требуется.

Когда взлет тела вверх обеспечен, гимнаст начинает поворачивать ноги налево и снимает правую руку с опоры (*18—19*).

Окончание подъема и поворот на



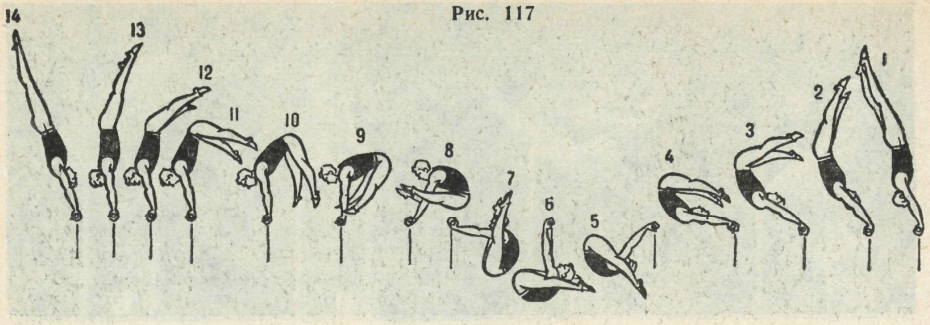
180° (*19—21*). Опорной рукой гимнаст продолжает активно отводить себя от перекладины. Голова поворачивается налево и через плечо обращается к грифу. Свободная рука круговым движением переводится вперед. Возможно подчеркнуто широкое движение рукой, оно не только эффектно, но и целесообразно, так как последующее приведение руки к грифу позволяет ускорить поворот.

Окончание поворота и спад (*21—24*). Поворот заканчивается с опережающим дохватом правой рукой (в глубокий хват сверху). В результате попадания в разный хват в конце упражнения руки слегка сгибаются (*23—24*). Возможен также дохват снизу.

Оборот вперед в упор ноги врозь вне. Упражнение представляет собой разновидность оборота вперед в упор сзади. Неудобства рабочего положения ограничивают возможности активных действий гимнаста и требуют большего, чем обычно, запаса начальной скорости оборота.

При энергичном начале упражнения последующий подъем выполняется практически за счет инерции, усилия гимнаста направлены лишь на поддержание высокой, активной рабочей

Рис. 117



позы. При меньшем махе собственно подъем активизируется: гимнаст дополнительно (насколько позволяет поза) посылает ноги к грифу, разгибая тело (сравните с подъемом вперед в упор сзади). Восстановить высокий упор ноги врозь вне после этого можно лишь силой.

Оборот вперед ноги врозь вне в стойку на руках. Упражнение базируется на предыдущем элементе. Выходить в стойку на руках можно двумя способами, между которыми нет явного различия.

Силовой способ (рис. 117). После выхода в упор ноги врозь вне (*1—8*) гимнаст усиливает давление руками на опору и фактически силой выходит в стойку. Во время перемаха (*8—10*) сохраняется высокое подтянутое положение ног, тазобедренный угол долго не изменяется. В наиболее трудный момент силовой тяги голова приподнята, мышцы спины и задней поверхности шеи напряжены, а в поясничном отделе туловища появляется характерное прогибание (*11—13*).

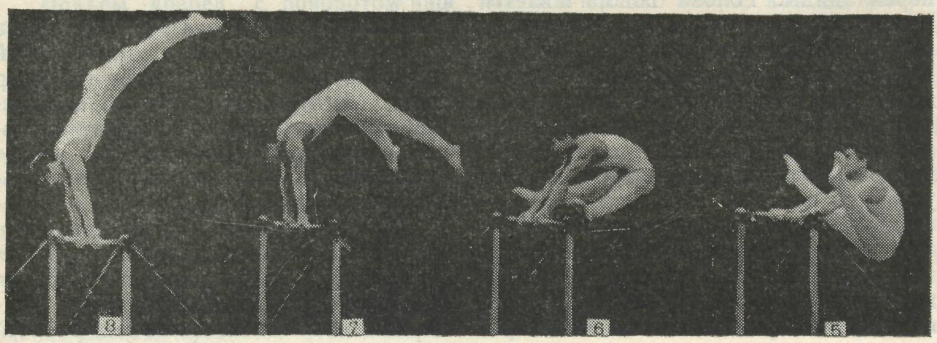
Темповый способ (рис. 118). Развивая стремительный темп, гимнаст очень ненадолго погружается в вис ноги врозь вне (*3—4*) и затем (раньше, чем при силовом способе) начинает вынимать ноги обратно. Большую роль играет центробежная сила, вытягивающая тело наружу (*5—7*); чтобы начать перемах назад, гимнасту достаточно ослабить напряжение в плечах. Только по мере замедления движения вновь увеличивается силовая работа руками, позволяющая довести оборот до стойки (*7—8*). Описанный способ эффективнее и экономичнее силового, но в данном случае нужно умело контролировать плечевой угол; неточность действий здесь приводит к преждевременному выпрямлению тела и остановке движения до стойки на руках.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Упор ноги врозь вне на полу, жердях, кольцах.

2. Силой согнувшись стойка на руках, в том числе из положений, указанных в предыдущем пункте.

Рис. 118



3. Перемах согнувшись с большого оборота или полумаха дугой и оборот вперед в упор ноги врозь вне.

Б. Основные упражнения. 1. Повторение упражнения А-3. Задача — добиться исполнения оборота подряд несколько раз, не касаясь ногами грифа.

2. Оборот в упор ноги врозь вне и выход в стойку (вис). На первых порах допустим поздний перемах — перевалом вперед. По мере уточнения и интенсификации движения выход в стойку должен становиться все более темповым.

Подъем вперед с перемахом ноги врозь в вис. Данное упражнение — характерная игровая форма подъема вперед (рис. 119). Для его исполнения требуются подчеркнуто четкие, острые действия в фазе разгибания тела (*7—10*). Следует помнить, что отпускать руки для перемаха ногами здесь нужно только после того, как ноги броском посланы к грифу (*8—9*) и затем так же резко приторможены (*9—10*). При этом плечи ускоренно движутся вперед, давление на опору падает и кисти освобождаются. При виртуозном исполнении упражнения возможно его окончание не только в висе, но и в упоре.

ДВИЖЕНИЯ ДУГОЙ

Движение дугой — это движения разгибом с противовращением. Наименее явно противовращение выражено в махах дугой, которые по структуре и технике в ряде случаев тождественны аналогичным оборотам (см. с. 462). Противовращение входит в состав сосков, а также некоторых подъемов дугой.

ДВИЖЕНИЯ ДУГОЙ ВПЕРЕД

Мах дугой в стойку на руках подтягиванием из виса. Делается из виса хватом снизу или разным хватом (сверху, снизу). Движение по координации проще, чем мах дугой с размахивания изгибами, но требует лучшей силовой подготовки (рис. 120).

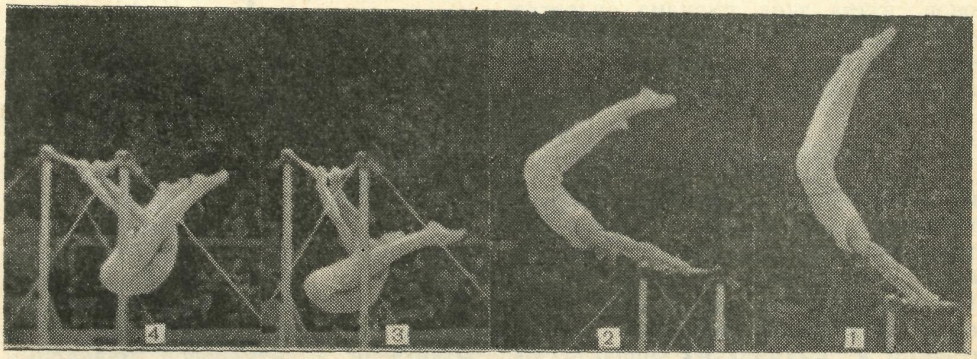
Мах назад и подтягивание (*1—4*). Взяв с наскока небольшой начальный мах, гимнаст пассивно выжидает окончания маха назад (*1—3*) и только тогда начинает подтягиваться (*3—4*).

Подтягивание со сгибанием тела (кадры *4—5*). Энергичным (почти рывковым) подтягиванием гимнаст поднимает голову и плечи над грифом (*5*). Голова наклонена назад. Кисти в начале движения были в глубоком хвате, а сейчас они неподвижно фиксированы на грифе.

Переворот в вис согнувшись (*5—7*). Усиливая давление руками книзу и быстро переворачиваясь назад, гимнаст стремительно движется вперед в висе согнувшись.

Подъем в стойку (*7—10*). Вслед за сгибанием гимнаст тут же переходит к разгибанию, протекающему в данном случае от ног к плечам. Примечательно, что движение в целом очень сходно с соединением: подъем махом назад — оборот назад в стойку на руках.

Полумах дугой и перемах согнувшись. Сделав акцентированное движение стопами кверху (см. рис. 115, *8—11*), гимнаст тут же, как бы опираясь на стремящиеся вверх ноги, начинает сгибание. Тазобедренный угол уменьшается, а плечевой увеличива-



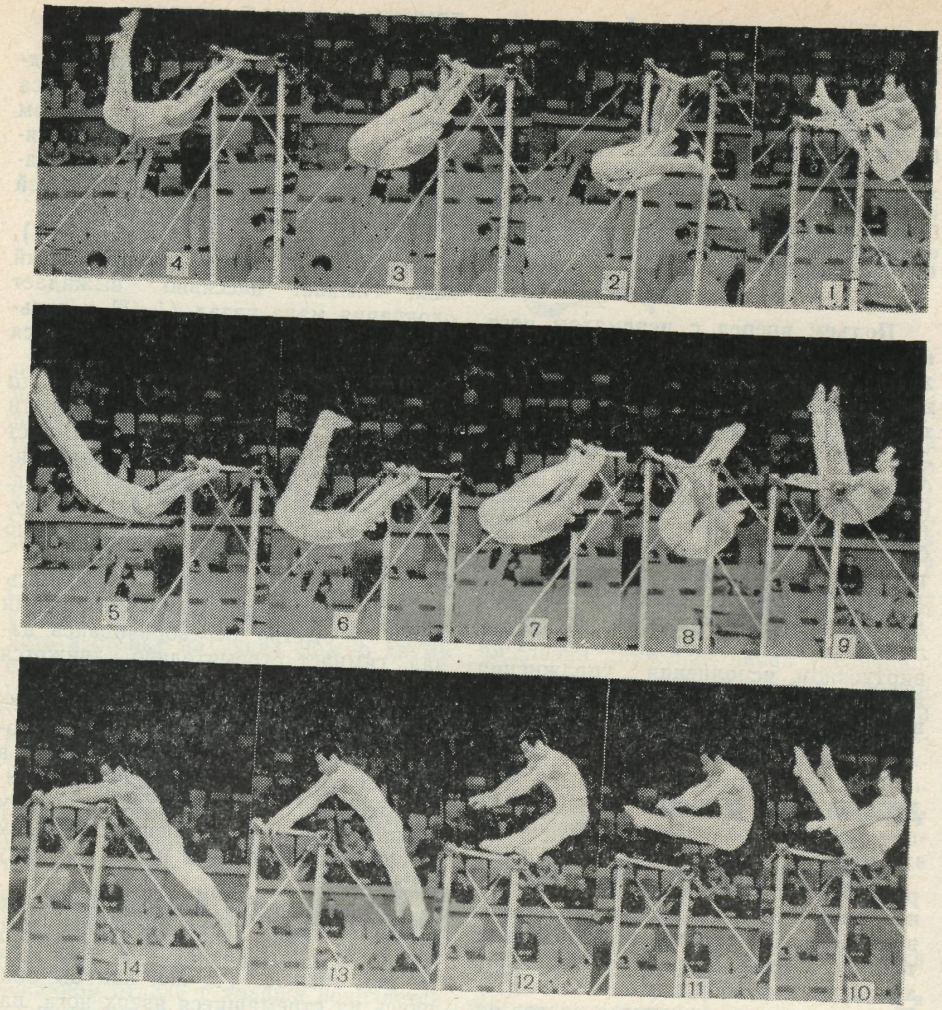


Рис. 119

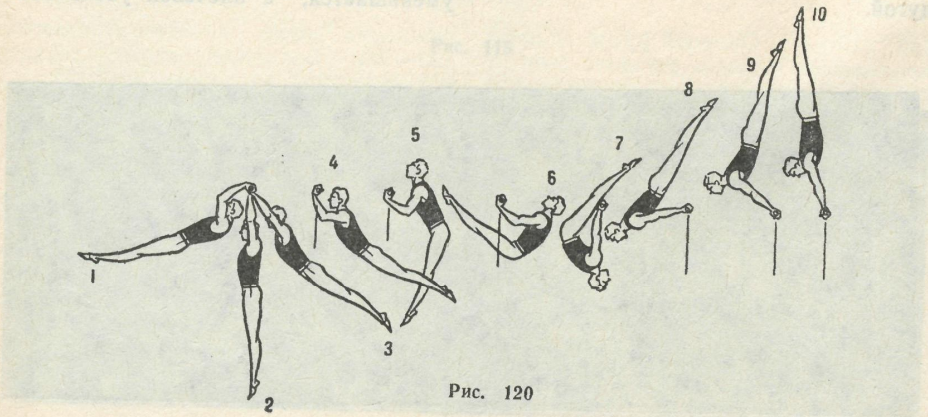


Рис. 120

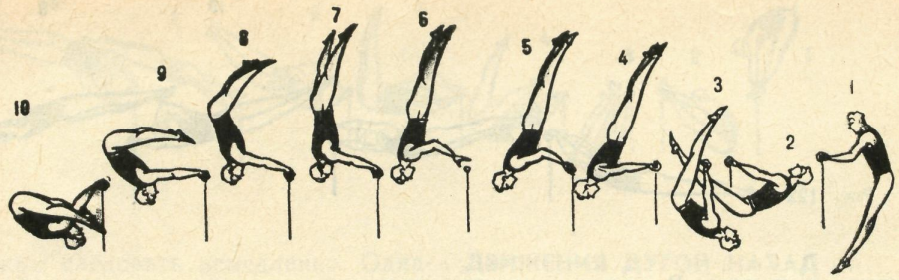


Рис. 121

ется (*11—13*), таз и плечи долго остаются вверху, а стопы перемещаются к грифу вертикально вниз (*11—14*). Полумах, выполняемый с отходом ног не вверх, а вперед, вызывает затруднения при перемахе и внешне мало эффектен. Особенно мощной работы требует мах дугой с перехватом (рис. 121).

Мах дугой с поворотом на 540° спадом из упора стоя. Подобный мах дугой выполним из различных исходных положений, но спад из упора стоя в данном случае наиболее удобен: он обеспечивает и поворот (особенно при упоре стоя ноги врозь), и энергичное разгибание тела.

Спад и начало разгибания (рис. 122, *1—3*). В упоре (*1*) и в висе стоя ноги врозь (*2—3*) тело максимально оттянуто от опоры, плечи напряжены, гимнаст силой отводит таз от перекладины, не давая стопам слишком сильно упираться в гриф (поясница не расслабляется). Осанка полузакрытая. Стопы упираются о гриф передней третью, а не сводом, носки оттянуты. После вертикали (*3*) гимнаст одновременно срывает ноги с опоры и бросает их вперед-вверх.

Разгибание и поворот на 180° (*3—7*). Перед освобождением ног мышцы спины сильно натянуты и разгибание протекает очень энергично. Важнейшая задача гимнаста: стремительно разгибаясь (*3—5*), в дальнейшем (*5—7*) ограничиться выпрямлением тела и избежать переразгибания. Рабочая поза поворота — абсолютно прямое положение тела с закрытой осанкой. При повороте тело в целом не смещается. В процессе разгибания ноги постепенно соединяются (это ускоряет поворот). Руки выполняют попеременные перехваты. В данной фазе гимнаст поворачивается вокруг левой руки (*4—6*) и, ставя сверху на гриф правую (*6—7*), снимает левую, дошедшую до обратного хвата (*7*).

Поворот на 360° (*7—9*). Выпрямление тела заканчивается несколько выше горизонтального положения (*7*). К этому моменту гимнаст благодаря разгибанию гасит вращательное движение, тело, как бы подброшенное прямым вверх, освобождает руки от давления на гриф, хотя кисти остаются у опоры. Высота подлета должна быть оптимальной: низкое движение сокращает полезное время поворота и затрудняет дохват, слишком высокое — физически трудно. Во время поворота в данной фазе гимнаст, вращаясь по инерции в горизонтальном положении, пассирует кистью правой руки перекладину (*7—8*), затем также снимает ее с опоры (*9*).

Поворот на 540° (*9—12*). Безопорное положение очень кратковременно. Поворачивая голову налево (*8—9*), гимнаст вновь ставит левую руку на гриф (*10*), заканчивая поворот, дохватывается правой рукой (*11—12*) и приходит в вис (*12*). Таким образом, здесь в ходе поворота руки последовательно сменяют друг друга: поворот вокруг левой (*4—7*), вокруг правой (*7—8*), безопорный поворот (*8—10*), поворот вокруг левой (*10—12*).

СОСКОКИ ДУГОЙ ПРОСТЫЕ

Простые соскоки дугой близки по координации аналогичным махам, но требуют более активных контрдействий на опоре. Характерная в этом плане техническая деталь таких движений — активное прогибание тела, достигающее максимума к моменту

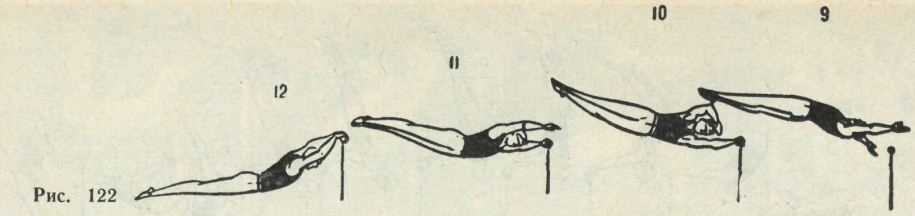


Рис. 122

перехода в полет. В целом данные упражнения весьма доступны, и их описание опускается.

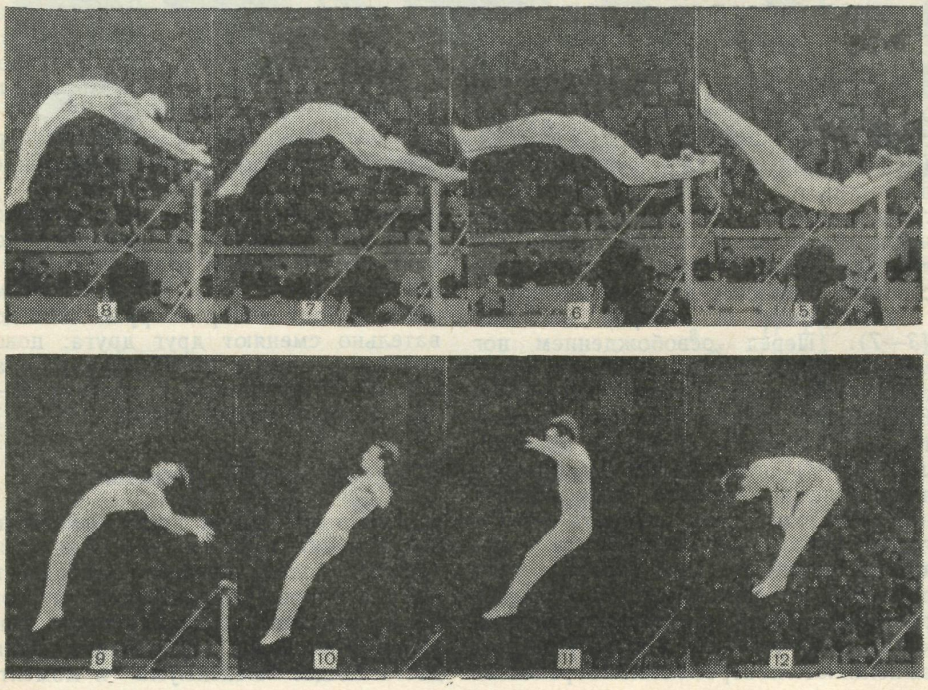
Соскоки дугой и сальто вперед согнувшись. Соскоки этого типа выполнимы из различных исходных положений, но наиболее целесообразно, как и при махе дугой с поворотом на 540°, движение из упора стоя согнувшись.

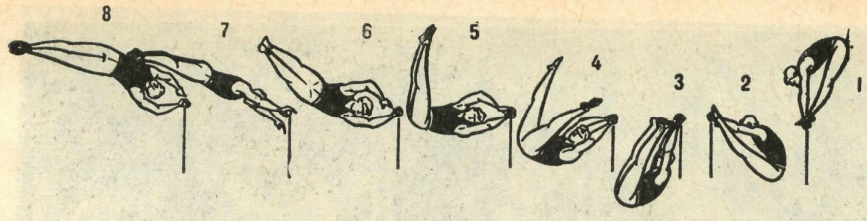
Спад (рис. 123, *1—2*).

Разгибание, отталкивание и вылет (*2—9*). После срыва ног с опоры гимнаст предельно энергично разгибается, используя для этого весь запас активной гибкости. Направление броска ногами должно быть оптимальным: низкое движение выгодно для получения противовращения, но при этом полет получается кратковременным и растянутым. Высокое движение эффектно, но затрудняет крутку и не имеет смысла, если гимнаст с ним не справляется. В норме носки ног при броске перемещаются по отлогой траектории вперед-вверх (*2—5*). Резко бросая ноги по дуге вниз, гимнаст выводит рывком вверх грудь (*4—7*) и отталкивается от перекладины прямыми руками за головой (*6—9*). Показательна конечная поза вылета: ноги опущены, грудь поднимается кверху, кисти отброшены назад (*9*).

Отход и сгибание на сальто (кадры *9—12*). Объективно разгибание тела (*2—8*) и его сгибание (*8—12*)

Рис. 123





должны следовать немедленно. Однако субъективно (особенно при разучивании) между тем и другим необходима пауза. В противном случае гимнаст заранее, готовясь к сальто, недостаточно разгибается и теряет вращение.

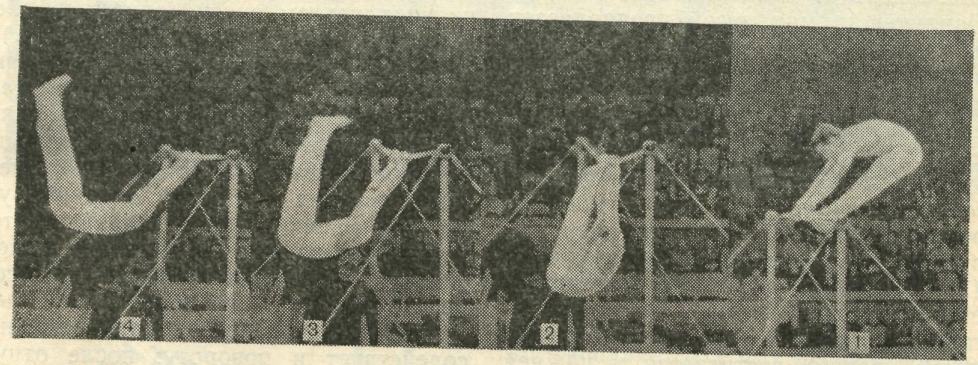
Сальто и доскок (12—16). Окончание соскока традиционное. Нужно учитывать, что сальто согнувшись не только эффектнее, но и надежнее, чем в группировке: вращаясь медленнее, гимнаст может лучше ориентироваться Для освоения таких упражнений от гимнаста потребуется не только высокая мощность, но и точность действий.

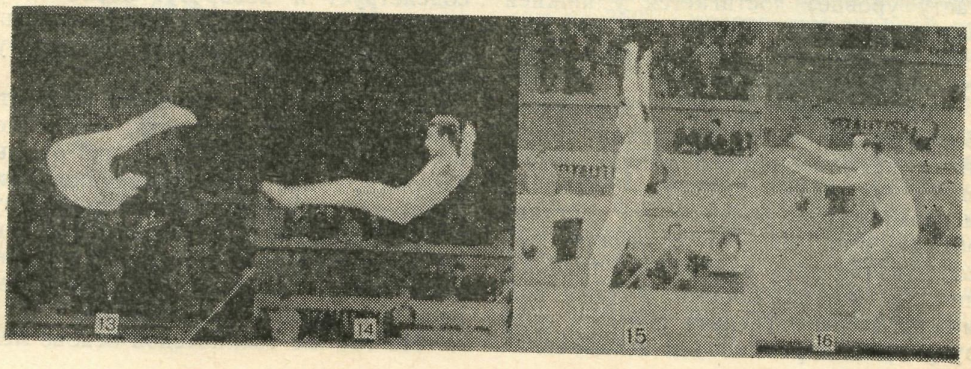
Возможны разнообразные усложнения соскока, включая повороты на опоре, в полете, а также супервращения (дуга — двойное сальто).

ДВИЖЕНИЯ ДУГОЙ НАЗАД

Возможности эффективного исполнения маха дугой назад в сравнении с обычными движениями дугой ограниченны. Это объясняется двумя основными причинами. Разгибание в тазобедренных суставах, как наиболее активное действие, исполняемое из виса согнувшись, здесь не может сообщить ногам и всему телу гимнаста нужного противовращения. Вторая причина относительно малого распространения движений дугой назад — сравнительная слабость мышц, обеспечивающих разгибание в плечах в основной фазе движений, а также ограниченная подвижность рук при переходе в вис сзади.

Мах дугой назад в вис сзади. Техника движения в значительной степе-





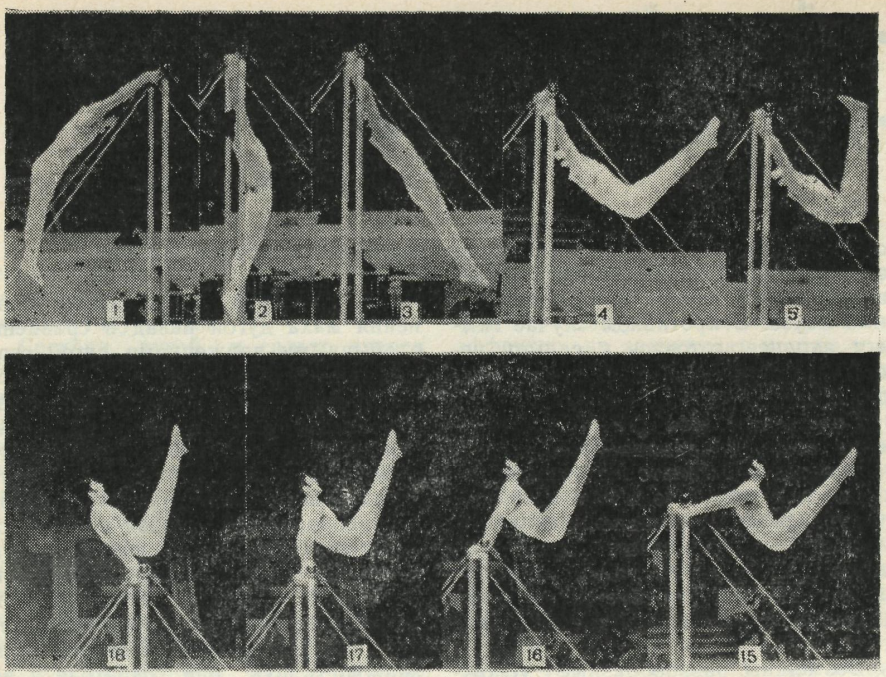


Рис. 124

ни зависит от владения висом сзади. Наилучший мах дугой предполагает одновременное и полное разгибание тела в тазобедренных и плечевых суставах, заканчивающееся в момент подъема тела в высшую точку движения. Но, как правило, гимнасты пользуются иной техникой махов дугой в вис сзади (рис. 124). Выполнив перемах из виса (*1—7*), спортсмен выпрямляется в тазобедренных суставах (*7—8*) и лишь после этого оттягивается в плечах (*8—13*). Полное оттягивание в плечах (на доступном гимнасту уровне) достигается у нижней вертикали (*13*). После сильного натяжения мышцы плечевого пояса сразу сокращаются (*13—18*).

Мах дугой назад с поворотом. Значительная часть движения приходится на одноопорную фазу, поэтому одна из задач гимнаста — добиться максимального эффекта от действий обеими руками. Это возможно при соблюдении двух важнейших требований: опираться обеими руками возможно дольше (нельзя снимать одну руку преждевременно) и активнее.

Упражнение (рис. 125) делается из виса хватом снизу (одна или обе руки). Начиная разгибание (*1—2*), гимнаст немедленно направляет ноги вверх-назад и «отбрасывает перекладину» далеко за спину (*1—3*). Нужно иметь в виду, что бросок ногами при разгибании выполняется с учетом смещения в сторону опорной руки; при махах дугой назад это часто упускается из виду и приводит к перекосам последующего маха в висе. Важно помнить, что полноценное выталкивание тела назад одновременно содействует и повороту: после отпускания рукой грифа гимнаста относит от перекладины и разворачивает кругом.

Опорная рука в процессе поворота должна активно работать, чтобы дополнительно отвести тело от опоры. Голова гимнаста во время поворота быстро обращается к опорному плечу, а свободная рука устремляется к грифу в хват сверху. Мах дугой следует заканчивать полным выпрямлением тела в высшей точке подъема.

На той же технической основе лег-

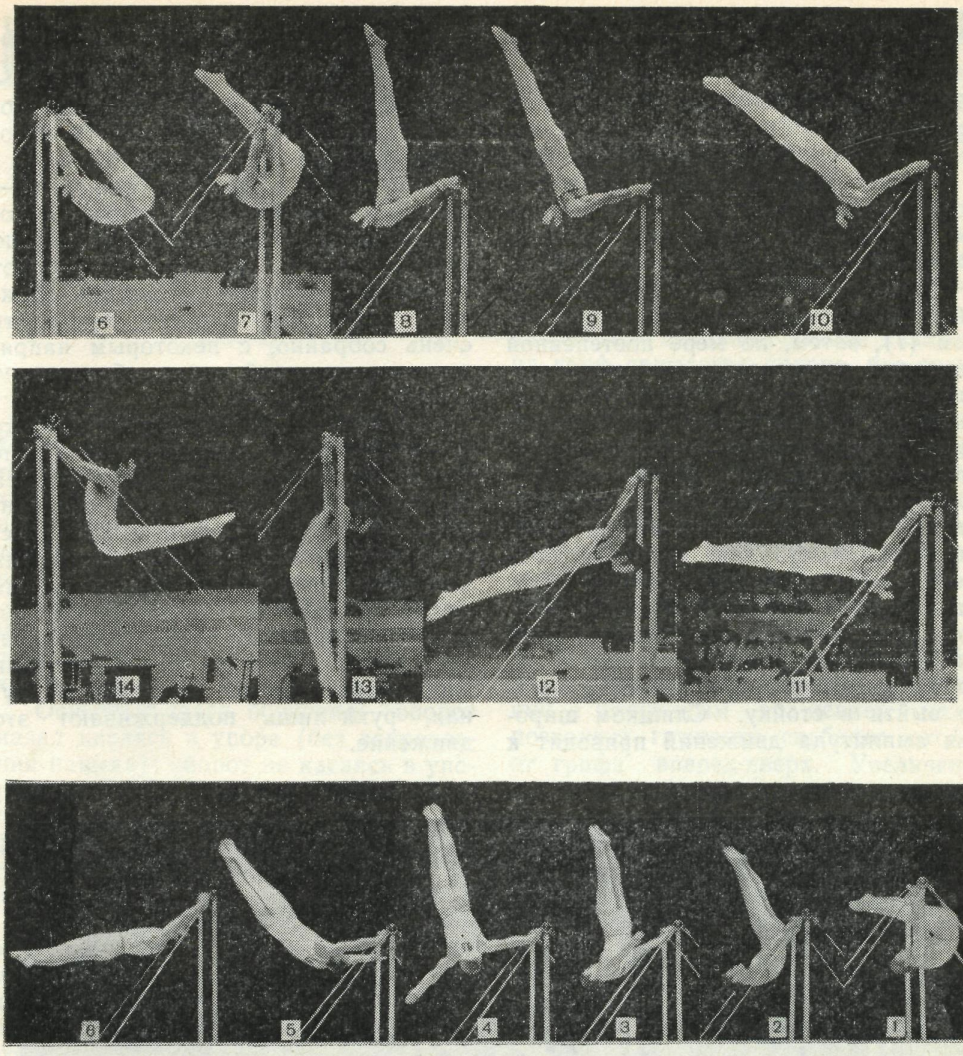


Рис. 125

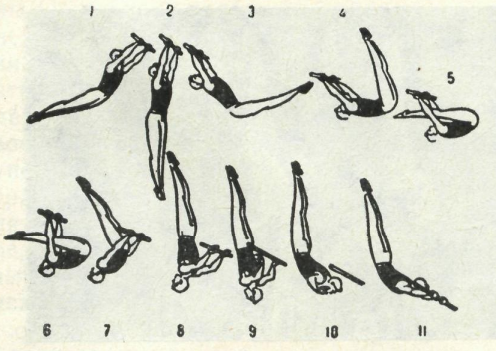


Рис. 126

ко выполняется и мах дугой с поворотом на 360° с перехватом опорной руки в хват сверху. При высоком движении упражнение может быть выполнено как подъем дугой назад с поворотом. Интересны также варианты маха дугой назад с перехватами (рис. 126). В этом случае движение должно носить характер подлета, позволяющего полностью освобождать кисти для перехвата. Это требует существенной интенсификации движения, особенно при выталкивании тела вверх-назад (*6—9*).

ДВИЖЕНИЯ ОБОРОТОМ ИЗ УПОРОВ

ДВИЖЕНИЯ ОБОРОТОМ НАЗАД ИЗ УПОРА

Оборот назад в стойку. Движение может выполняться из различных по высоте исходных положений, начиная от стойки на руках и кончая упором.

Спад (рис. 127, *1—3*). В начале спада плечи расположены над грифом (*1*), затем, по мере постепенной фиксации плечевого пояса, они отходят назад (*2—3*). В норме спад делается с прямым телом. Наиболее показательна вертикальная поза в прямом положении (*3*). Здесь гимнаст должен удерживать тело на расстоянии 25—35 см от грифа. Осанка слегка закрытая, сутулая. Степень сближения тела с опорой должна быть оптимальной. Излишне близкий подход тазом к опоре (тем более с ранним сгибанием тела) приводит к закручиванию в упоре, и гимнасту трудно выйти в стойку. Слишком широкая амплитуда движений приводит к обратному результату: гимнаст не может удержать тело у опоры, центробежной силой его срывает в вис.

Переворот в вис согнувшись (*3—5*). При перевороте бедра всегда соприкасаются с грифом (*5*), хотя по субъективному впечатлению оборот должен выполняться не касаясь. Нижнюю вертикаль следует проходить очень собранно, с некоторым напряжением; плечевой угол обязательно контролируется силой.

Разгибание и подъем в стойку (*5—8*). Гимнаст начинает разгибание тотчас же после прохождения нижней вертикали (*5*). При этом тазобедренный угол быстро выпрямляется, после чего основная работа падает на плечевой пояс. Удерживая голову на груди, гимнаст энергично отводит руки вперед-вверх (*6—8*) и проворачивает кисти. При верном исполнении спортсмена выносит в стойку на руках, руки лишь поддерживают это движение.

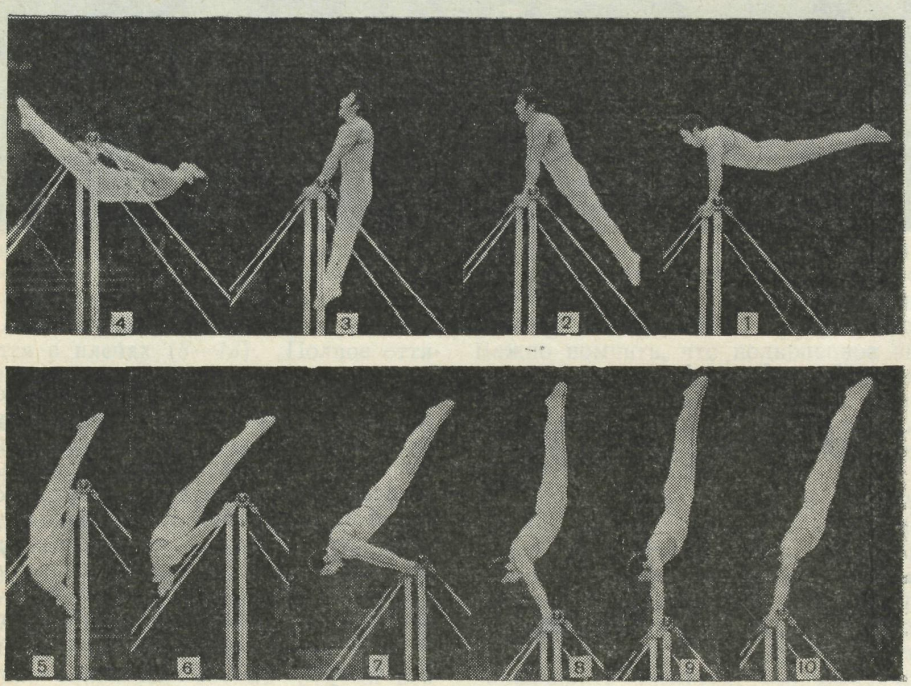


Рис. 127

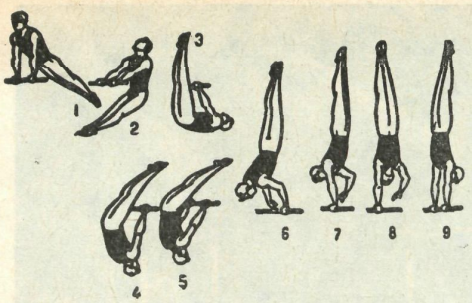


Рис. 128

Оттягивание (*8—10*). Гимнаст выходит в стойку при почти полной потере вращения назад (сравните с махами дугой). Чем выше конечное положение оборота, тем сильнее потеря темпа, поэтому стремиться к точно вертикальной стойке не следует.

При четкой работе в финале подъема упражнение может усложняться поворотами (как на рис. 128), перехватами и др.

Основные шаги обучения: оборот назад касаясь в упоре (без закрепления навыка); оборот не касаясь в упоре (сериями); оборот в стойку. Большое внимание следует уделять жестко фиксированной осанке тела, а также силовой работе руками при разгибании в плечах.

Соскок срывом. Соскок срывом — это сальто назад махом вперед из упора. Для исполнения такого соскока необходимо получить достаточное вращение назад при безопасном отходе вперед от перекладины. Эти характеристики соскока находятся в обратной зависимости: преобладание первого над вторым может привести к удару ногами о гриф, второго над первым — к низко-далекому движению с недокрутом. Стремясь достичь правильного соотношения этих характеристик, гимнаст может пользоваться двумя основными средствами; первое — регулировать скорость спада из упора, которая определяет начальное вращение тела назад, второе — изменять силу разгибания тела при отходе, которая в свою очередь влияет на высоту полета и вместе с тем гасит исходное вращение. Современный соскок сочетает в себе энергичный форсированный спад с последующим активным разгибанием в плечах и отталкиванием прямыми руками от грифа.

Спад (рис. 129, *1—4*). Обязательно движение с закрепленными плечами и предельно быстрое (но в пределах управляемости) вращение назад.

Переворот назад (*4—7*).

Отход (*7—9*). Миновав плечами нижнюю вертикаль (*7*), гимнаст коротким, но энергичным движением отталкивается от перекладины и, выпрямляясь, посылает тело вперед-вверх. При активном отходе давление на гриф снимается плавно, без срыва (*9*). Важнейший момент техники — время перехода в полет. При раннем отходе получается низко-далекое движение с недостаточным вращением; при позднем — высокий короткий взлет с быстрым вращением, при котором гимнаст может задеть перекладину ногами. Задача спортсмена — найти для себя оптимальное, среднее время для отхода в полет.

Вылет и приземление (*9—14*). Высокая скорость перемещения в сочетании с умеренным вращением назад позволяет гимнасту свободно отойти от грифа вперед-вверх. Увеличение прогибания (в идеале нежелательное) позволяет при необходимости дополнительно отвести ноги от перекладины и ускорить вращение в полете.

Один из вариантов простого соскока срывом — соскок сгибаясь-разгибаясь. Часто эта форма полета возникает стихийно, как следствие недостаточного вращения. Специально разученный соскок сгибаясь-разгибаясь может исполняться выше и с более плотным сгибанием тела. Характерная черта такого движения — мощная работа руками при отходе.

Обучение.

А. Исходная база. 1. Обороты назад не касаясь в упор и в стойку в сериях.

2. Сальто назад с перекладины.

Б. Основные упражнения. 1. Пробное движение на срыв. Из высокого виса согнувшись на низкой перекладине (кадр 7) гимнаст после нескольких размахиваний с помощью тренера делает соскок. Помощь оказывается под живот и плечи.

2. Соскок спадом из упора. Сначала проделывается «темп» на соскок, затем сам соскок с помощью. Задача — после усвоения координации движения постепенно повышать активность действий как при спаде, так и при отходе.

3. Соскок в полную силу, не позволяя себе гасить мах при спаде.

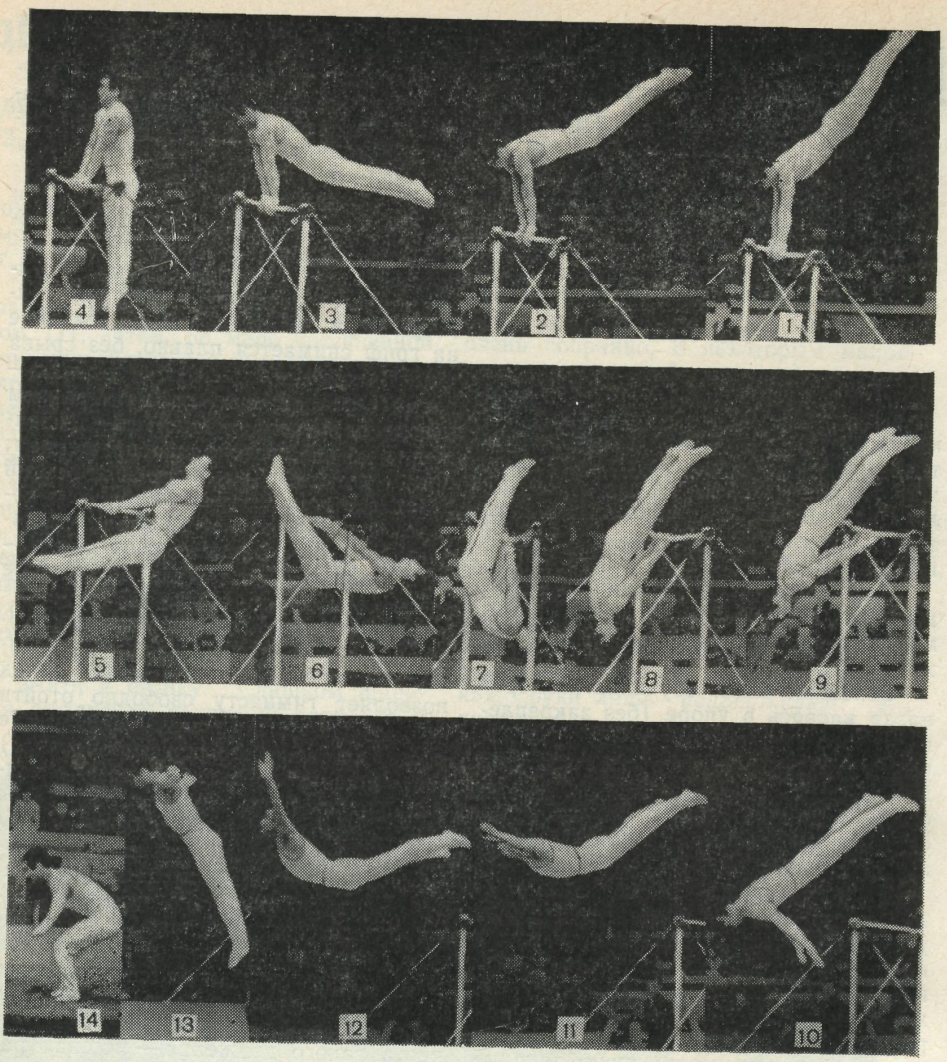


Рис. 129

ДВИЖЕНИЯ ОБОРОТОМ ВПЕРЕД ИЗ УПОРА

Рабочее положение таких оборотов — упор (вис) согнувшись на бедрах, при котором решающая часть оборота (сближение тела с осью вращения) выполняется за счет сильного сгибания в тазобедренных суставах. Более форсированный оборот делается из положения с приподнятым тазом, с бóльшим выведением тела вперед за опору. Этот вариант оборота характерен меньшим «складыванием» в тазобедренных суставах и более активным и ранним разгибанием, напоминающим подъем разгибом. Наконец, если в исходном положении стопы еще больше приближены к грифу, то движение начинается как спад в висе согнувшись и заканчивается подъемом разгибом. Таким образом, структура и техника движения могут радикально изменяться.

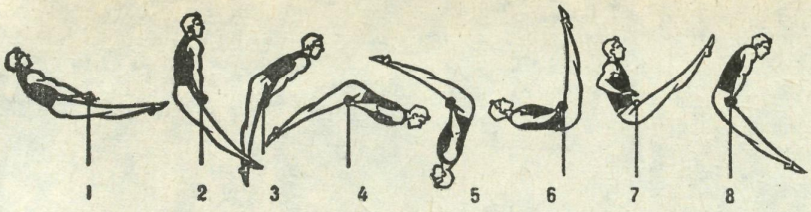


Рис. 130

Ниже описан оборот сгибанием (рис. 130).

Оборот вперед из упора с перехватом. *Подготовка к обороту* (*1—3*). Гимнаст по возможности выпрямляется (*1*) и как можно больше поднимается над опорой (*2—3*): положение плеч высокое, голова приподнята.

Начало спада (*3—4*). Цель этой части движения — накопить скорость вращения вперед. Приподнятое и выпрямленное положение тела должно сохраняться как минимум до опускания плеч под опору (*4*). В ходе всей фазы гриф расположен у бедер и не приводится к тазобедренному сгибу. Характерна осанка: голова отстает в движении, взгляд неподвижно устремлен вперед (*2—4*).

Сгибание (*4—6*). Затянув спад до возможного предела, гимнаст моментально опускает голову на грудь и, предотвращая срыв в вис, плотно сгибается, догоняя грудью ноги. При этом гриф приводится к тазобедренному сгибу и спортсмен занимает устойчивое рабочее положение. Только в этой фазе кисти, провернувшись вперед, берут гриф глубоким хватом. Если делается оборот без перехвата, то на этом активная работа кистями заканчивается.

Выход в упор и перехват (*6—8*). При выраженной опоре тазобедренным сгибом перехват кистями не труден (см. также с 450). В данном случае гимнаст снимает руки с опоры уже при выходе в упор (*7*) и, «проваливаясь» в плечах, берется за гриф хватом снизу. Согнутое положение в конце оборота (*8*) нормально. При резком форсировании движения оборот может закончиться в прямом положении, причем с ранним отрывом таза от опоры. Подобное возникает при исполнении с большого маха подъемов разгибом (см. рис. 112).

ДВИЖЕНИЯ ОБОРОТОМ ИЗ УПОРОВ СТОЯ

Возможность активной работы в упорах стоя минимальна. Чтобы следовать обычной схеме оборотов, гимнаст вынужден сгибать ноги в коленях. В настоящее время такая техника воспринимается как нарушение норм стиля. Поэтому в практике сохранились только пассивные обороты в упоре стоя, исполняемые с предварительным разгоном.

Оборот назад из упора стоя в стойку на руках. *Переворот назад в упор стоя* (рис. 131, *1—5*). Это традиционный элемент, предшествующий обороту. Однако возможны и другие варианты соединений. Рекомендуется выполнять переворот поздним движением (см. с. 374), обеспечивающим форсированное вращение назад. Совершенно непригодны в данном случае переходы в упор стоя, приводящие гимнаста в статическое положение. Наиболее удобна постановка ног в упор стоя ноги врозь с минимальным разведением стоп. Поставив ноги на гриф, гимнаст оттягивает носки (*4—5*), предотвращая этим срыв стоп с грифа. В ходе спада поза должна оставаться активной. Спина не расслабляется, гимнаст не в полную силу упирается в гриф, чтобы не затруднять выход в стойку.

Движение в упоре и висе стоя (кадры *5—8*). По мере приближения к горизонтали (*8*) напряжение мышц, контролирующих позу, возрастает. К моменту освобождения ног гимнаст должен удерживать согнутую позу почти только силой, формально касаясь опоры носками ног. Благодаря этому последующие движения выполняются мягко, без срыва.

Разгибание и подъем в стойку (*8—12*). Свободное движение ног

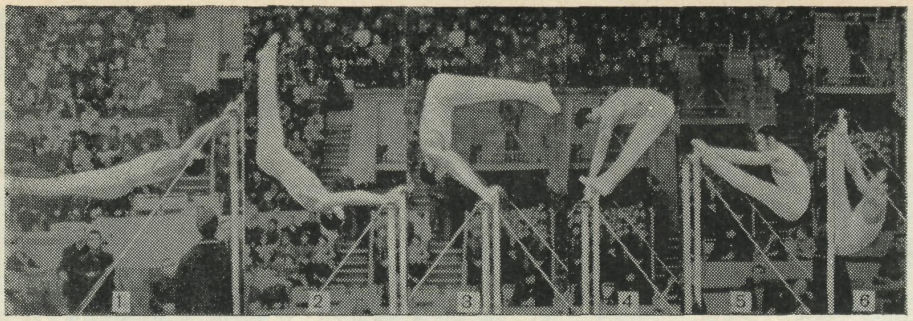


Рис. 131

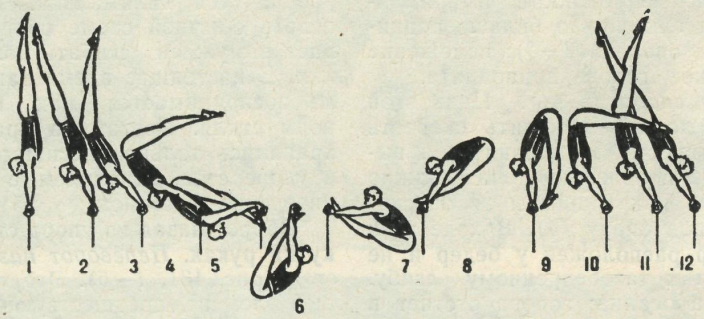
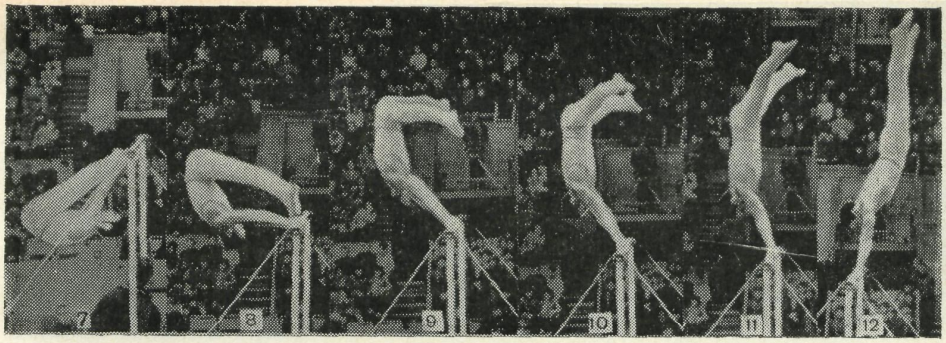


Рис. 132

обычно начинается по достижении плечами уровня опоры (*8*). Раннее, тем более срывное движение с переразгибанием, как правило, приводит к преждевременной остановке тела на пути к стойке на руках. При обороте из упора стоя ноги врозь гимнаст ведет ноги к стойке на руках движением через стороны, что облегчает разгибание в плечах. По той же причине оборот с сомкнутыми ногами несколько труднее.

Оборот вперед из упора стоя в стойку на руках. Данное движение (рис. 132) практически используется относительно редко, но интересно как пример реализации определенной технической задачи. Действуя в упоре стоя, гимнаст не имеет возможности активно содействовать движению в обороте. Поэтому задача энергообеспечения движения должна решаться заблаговременно, еще до постановки ног на гриф: падая вперед из стойки (*1—5*), гимнаст не торопится согнуться; чем дольше ему удастся делать спад в менее согнутом положении, тем больше он выиграет в скорости оборота (хотя слишком поздняя попытка перехода в упор стоя может закончиться срывом в вис, поэтому важна разумная мера в этих действиях). Если описанное условие выполняется, то часть оборота с фиксированными ногами (*5—8*) протекает быстро, энергично, а при выходе в стойку (*8—12*) гимнасту не потребуется значительной силовой работы (ср. с. силовым способом исполнения оборота вперед из упора ноги врозь вне, с. 454).



ДВИЖЕНИЯ ОТМАХОМ ИЗ УПОРОВ

В разделе объединены движения, активная первооснова которых — характерное отталкивание от опоры тазом.

Отмахов из упоров довольно много. Помимо общеизвестных простых отмахов вперед и назад представляют интерес и усложненные движения этого рода, основная масса которых еще не внедрена в практику.

ДВИЖЕНИЯ ОТМАХОМ ВПЕРЕД ИЗ УПОРА СЗАДИ

Можно выделить две подгруппы этих движений: собственно отмахи вперед и наиболее известные отмахи с переворотом назад.

Отмах вперед с переворотом назад из упора в вис сзади. На тренировочных занятиях движение часто выполняется с места, без традиционной связки с подъемом назад. В том и другом случае техника упражнения одинакова.

Подъем назад в упор сзади (рис. 106, кадры *1*—*7*). Наиболее активен подъем назад, заканчивающийся прогибанием тела. Такое исходное положение отмаха должно возникать не вследствие слабого вращения тела назад, а независимо от этого, в том числе и при самом быстром подъеме назад в упор сзади.

Отмах со сгибанием (*7*—*10*). В темповом соединении начальным положением отмаха является ранний упор сзади. В статике он не был бы устойчивым (*7*), но благодаря вращению гимнаст завершает отмах так, как если бы он начинался с места. Перед отмахом тело активно прогнуто. Стопы остаются сзади, под грифом. Мышцы живота натянуты, голова наклонена вперед. Двигаясь плечами назад, гимнаст сильно отталкивается тазом от грифа и бросает ноги вверх. В данной фазе движение ног доминирует, тогда как действия в плечах еще не выражены.

Переворот с разгибанием (*10*—*12*). Послав ноги вверх (*10*), гимнаст начинает разгибание. Теперь ведущими являются действия в плечах. Последовательное исполнение броска ногами и разгибания в плечах должны обеспечить непрерывный подъем тела вверх. Принципиально возможен и одновременный подъем всем телом вверх, однако он малодоступен. С переключением усилий на разгибание голова наклоняется назад (*10*—*11*). Гимнаст в этот момент ощущает переворот через голову. Важная деталь: в ходе переворота спортсмен должен непрерывно нажимать руками вниз-назад на опору и содействовать оттягиванию в плечах. Полностью перейти в вис сзади нужно не позднее горизонтали (*12*).

В идеале отмах через голову сле-

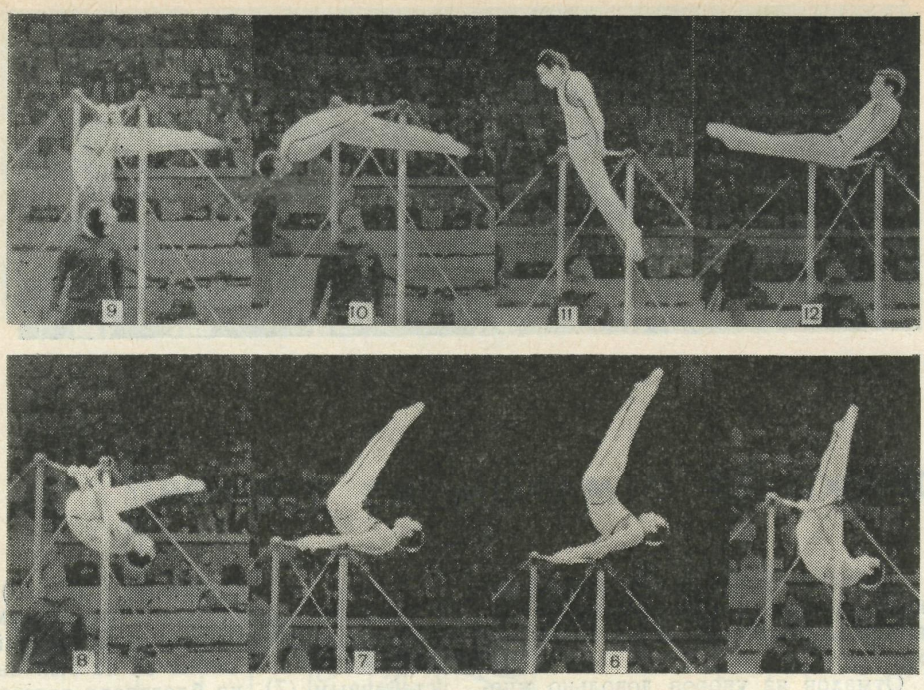


Рис. 133

довало бы заканчивать в положении типа стойки в упоре сзади, с вертикальным положением рук. Поскольку такой отмах весьма труден, нужно в каждом случае определять для себя доступную высоту движения. Нормален отмах, при котором таз отрывается от грифа не позднее, чем руки наклонятся назад на 35—45° (*8—9*). Более сильный завал плеч назад в любом случае — ошибка.

На рис. 133 дано соединение, в котором отмах вперед делается менее активно, гимнаст имеет запас скорости после подъема назад.

Отмах вперед с переворотом назад и поворотом на 360°. Упражнение идентично диомидовскому повороту на брусьях. И в данном случае имеются те же характерные элементы техники: постоянная опора на одну руку, отсутствие смещения тела в сторону, бросковое движение ногами вверх-назад. Нужно учитывать, что полноценный поворот в данном случае возможен только при высоком общем движении с переворотом через голову, без выхода из первоначальной плоскости движения. Если эти условия нарушаются, то движение превращается в перемах боком.

ДВИЖЕНИЯ ОТМАХОМ НАЗАД ИЗ УПОРА

Отмах назад из упора в стойку на руках (вис). В комбинациях движение выполняется в темповых соединениях, а в тренировочной практике также и с места.

В последнем случае (рис. 134) собственно отмаху предшествуют вспомогательные действия. В упоре гимнаст акцентированно сгибается: наклоняет плечи вперед, сильно заводит ноги под опору (*1—3*) и, немедленно разгибаясь, делает отмах. Сжимая кистями гриф, спортсмен оставляет плечи впереди и, отталкиваясь тазом, броском посылает ноги назад-вверх (*4—7*). К моменту отрыва таза от опоры тело расположено горизонтально (*6*), поэтому отталкиванием движение направляется кверху, в стойку на руках. Рабочее положение с

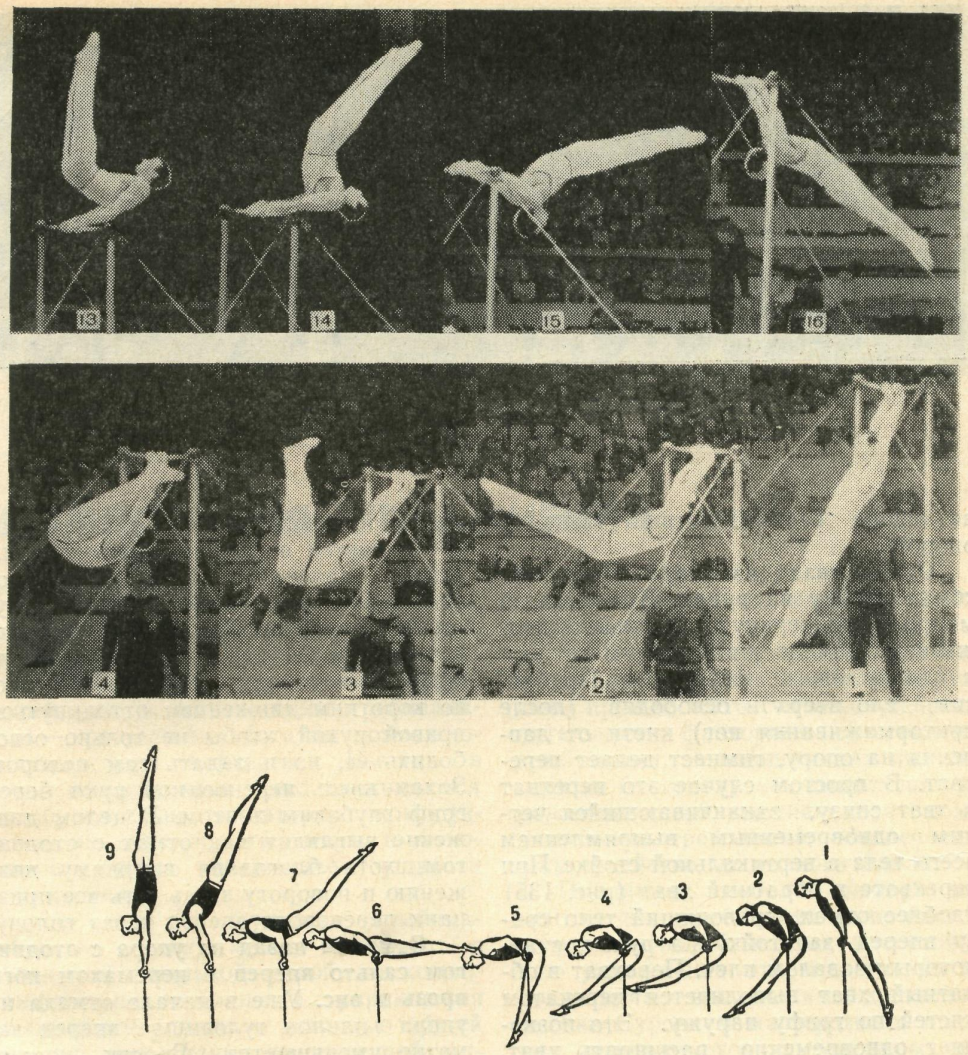


Рис. 134

меньшим наклоном вперед часто приводит к отмаху вверх-назад в высокий упор или вис, но не в стойку.

Продвигаясь вверх по инерции, ноги увлекают за собой и остальные звенья тела (*6—7*). Начиная с этого момента наиболее активно работают руки: подстраиваясь к темпу маха, гимнаст активно разгибается в плечах и выходит в стойку (*7—9*).

Тренировочный отмах (особенно с места) обычно делается с необходимым сгибанием рук. Для отмаха с прямыми руками требуется не только предварительный «темп», но и умение «проваливаться» в плечах.

При особенно быстром выполнении

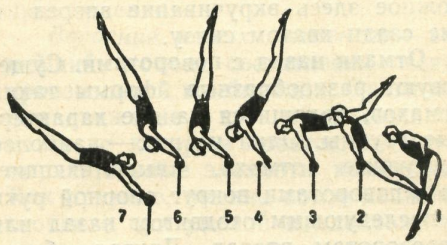


Рис. 135

отмаха роль активного отталкивания тазом от опоры снижается. В быстрых соединениях с подъемами разгибом или оборотами вперед из упора гимнаста может выносить вверх без

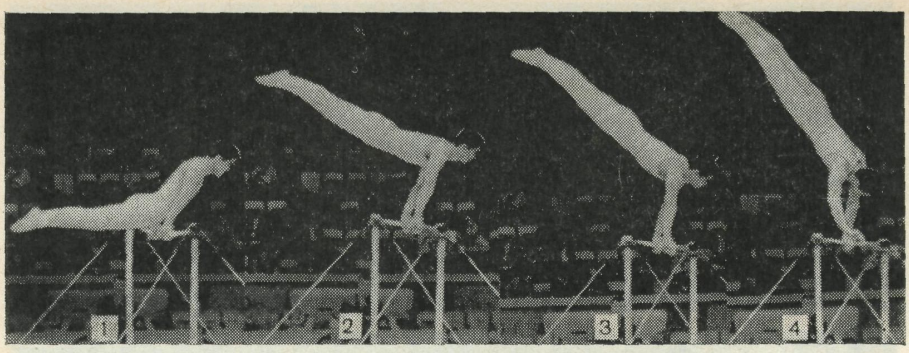


Рис. 136

активного взаимодействия таза с опорой.

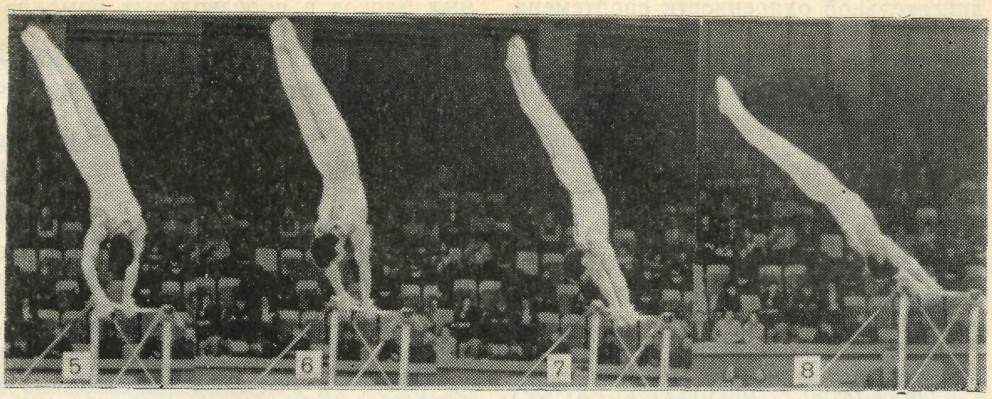
Отмах назад из упора с перехватом в стойку на руках. Выполняется мощным, подчеркнуто бросковым движением. Замедленный дожим руками в стойку здесь непригоден. Подбросив тело вверх и освободив (после притормаживания ног) кисти от давления на опору, гимнаст делает перехват. В простом случае это перехват в хват снизу, заканчивающийся четким одновременным выпрямлением всего тела в вертикальной стойке. При перехвате в обратный хват (рис. 135) удобнее отмах, проводящий тело сразу вперед, за стойку на руках, с некоторым завалом плеч. Перехват в обратный хват выполняется перекатом кистей по грифу наружу. Это позволяет одновременно расширить хват, что помогает как сохранить надежный обратный хват, так и исполнить возможное здесь вкручивание вперед в вис сзади хватом снизу.

Отмахи назад с поворотами. Существуют разнообразные формы таких отмахов, делящиеся на две характерные группы. Одна из них — наиболее доступные отмахи, выполняющиеся с поворотами вокруг опорной руки и последующим отодвигом назад или переворотом вперед. Другая — более трудные и редкие отмахи с безопорными поворотами. Кратко прокомментируем ту и другую форму на двух примерах.

На рис. 136 показан отмах с поворотом кругом через положение, близкое к стойке на руках. Отмах выполняется из упора хватом сверху, поворот делается вокруг одноименной руки (здесь — налево) с приходом в положение разным хватом (левая снизу, правая сверху). По обычным представлениям это поворот плечом назад; гимнаст должен достаточно активно, но коротким движением оттолкнуться правой рукой, чтобы не только освободить ее, но и задать сам поворот. Затем кисть переносимой руки берет гриф глубоким хватом. В целом движение выглядит как отмах с отодвигом, хотя благодаря высокому движению и повороту здесь есть все признаки переворота вперед через голову.

Отмахом назад из упора с отодвигом сальто вперед с перемахом ноги врозь в вис. Уже в начале отмаха из упора наклон туловища вперед заметно уменьшается. Бросок ногами направляется назад-вверх. Разгибание в плечах носит форсированный характер, что позволяет быстро отвести тело назад от опоры. Особенно ярко данный элемент техники выражен в соскоке сальто вперед с отодвигом.

При сальто в вис бросок ногами может быть более высоким, а отодвиг плечами не столь подчеркнутым. Гимнаст должен сделать подлет возле грифа, не удаляясь от него назад. Эффектно и технически рационально сальто с перемахом ноги врозь; гимнаст получает возможность меньше отходить от опоры и раньше дохватываться. Финал движения здесь такой же, как и в аналогичном сальто из виса (см. рис. 85), хотя высота подлета всегда несколько меньше.



КОМПОЗИЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ

Искусство соединения отдельных гимнастических элементов в целостную композицию, отвечающую не только специально-техническим, судейским, но и эстетическим требованиям,— чрезвычайно богатая возможностями сфера творчества. Именно в этой области ярче всего проявляются изобретательность авторов композиции, их вкус, чувство меры и в конечном итоге понимание сущности гимнастики.

Но если к трудности комбинации, ее составу можно подходить с четкой формальной мерой, то композиционные особенности упражнения выявляются лишь с помощью общей оценки впечатления, не имеющей точных формулировок. По этой причине и рекомендации, касающиеся композиции упражнений, не могут быть категорическими. Ниже рассмотрены характерные положения, которые имеет смысл учитывать при составлении упражнения на перекладине.

Отбор элементов в комбинацию определяется целым рядом факторов: арсеналом движений, освоенных гимнастом, состоянием его тренированности, разрядными и судейскими требованиями к составлению упражнения, тактикой распределения сил в комбинации, надежностью элементов и соединений, включаемых в упражнение, уровнем притязания на успех в предстоящем соревновании, наконец, возможностью объединения отобранных элементов в одном соединении или в комбинации.

Гимнасты с заурядной общей подготовленностью, как правило, вынуждены прежде всего считаться с принудительными факторами составления комбинации. Решающим для них становится благополучное выполнение упражнения с соблюдением хотя бы минимальных требований, обеспечивающих судейство из полного балла.

Подлинная свобода выбора элементов для комбинации и по-настоящему творческий подход к составлению упражнения открыты только исполнителям, владеющим достаточно высоким уровнем мастерства и широким арсеналом хорошо освоенных движений. Только такие гимнасты могут решать композиционные проблемы непринужденно.

Введение новых элементов — важнейший момент составления всякой произвольной комбинации. Оригинальное движение — это композиционный центр, с которым сочетаются другие выразительные элементы комбинации. Как правило, именно новое движение, особенно при умелой компоновке всего упражнения, во многом определяет успех выступления гимнаста.

Существует два основных пути создания новых элементов. Один из них — логическое развитие известных мотивов движений. Работа в этом направлении обычно не требует особой изобретательности, залог ее успеха в

двигательной одаренности спортсмена, его трудолюбии и решительности, с которой он претворяет свой замысел в жизнь. Например, идея освоения двойного сальто выпрямившись с поворотом на 1080° или более никак не может считаться оригинальной, хотя, разумеется, освоение такого ультрасложного упражнения было бы заметным событием и своего рода спортивным подвигом. Точно так же освоение все новых и новых видов маховых упражнений, исполняемых с опорой о гриф одной рукой (вначале большие обороты, потом сальто Делчева, перелет Ткачева, сальто вперед в вис и пр.), говорит не столько о творческой фантазии тренера и гимнаста, сколько об их энергии и готовности рисковать.

Другой путь создания новых элементов — открытие ранее неизвестных движений. Это наиболее интересная область творчества в гимнастике. Для успешной работы в этом направлении гимнаст должен не только владеть мастерством, но и быть достаточно эрудированным в вопросах техники и структуры движений, а главное — изобретательным. Большую помощь в создании новых гимнастических элементов может оказать аналитический, системный подход к изучению структуры движений, в частности использование их классификаций (см. с. 338—339).

Вместе с тем, отмечая безусловную ценность новых элементов, обогащающих комбинацию, нужно иметь в виду, что давно известные типы движений сами по себе не обесцениваются. Нет старых плохих движений, а есть, как правило, их плохое исполнение.

Формы соединения элементов, составляющих комбинацию на перекладине, исключительно многообразны. Тем не менее существует ряд типичных двигательных ситуаций, в которых выбор возможных для гимнаста соединений ограничен. Особенно остро проблема соединений проявляется при недостаточном техническом мастерстве исполнителя. В сочетании с формальными требованиями к составлению упражнения это не только породило целый ряд шаблонных соединений в парах элементов, но и привело к возникновению крупных стереотипных блоков в произвольных комбинациях.

Появление трафаретных связок — явление закономерное. Стандартное соединение — это, как правило, и самое легкое и надежное продолжение одного элемента комбинации другим. До тех пор пока уровень подготовленности гимнаста невысок, применение тривиальных связок для него — единственный способ компоновки упражнения.

Однако на уровне высшего спортивного мастерства, когда сложность и оригинальность комбинации и ее элементов становятся основным предметом соревнования, применение избитых форм соединений делает комбинацию заведомо бесперспективной.

Типичные композиционные стереотипы образовались прежде всего в соединениях, включающих в себя перелеты и махи в висах сзади. Вот два шаблонных примера соединений, применение которых было очень типично для комбинаций мастеров в недавние годы.

Соединение с большими оборотами вперед в висе сзади: большие обороты вперед — перемах согнувшись в упор сзади — оборот вперед в вис сзади хватом снизу (или с выкрутом в вис обратным хватом) — большие обороты вперед в висе сзади (или обороты с полувкручиванием) — большие обороты вперед в обратном хвате — большой оборот с перехватом в хват снизу — большие обороты вперед.

В дальнейшем это композиционное клише было преодолено ведущими гимнастами благодаря освоению более разнообразных способов входа в большие обороты обратным хватом. Так, вместо шаблонного оборота с выкрутом стали использоваться последовательные и одновременные перехваты в обратный хват (с возможным дальнейшим вкручиванием в вис сзади хватом снизу). Еще более эффектным началом для серии таких оборотов являются повороты вокруг руки, с дохватом в обратный хват другой рукой.

Соединение с перелетом и махами вперед в висе сзади: перелет углом с поворотом (или любой другой) — махом вперед перемах в вис согнувшись сзади и полумах дугой назад — подъем назад в упор сзади — отмах с

переворотом назад в вис сзади хватом сверху — (большие обороты назад) — подъем махом вперед в упор сзади — спад назад и мах дугой с поворотом в вис разным хватом — махом вперед перехват одной в хват снизу — подъем разгибом и отмах назад в стойку на руках — большие обороты вперед.

Весь этот блок элементов, сгруппированных вокруг перелета, насыщен несложными соединительными движениями, позволяющими гимнасту вернуться к большим махам. Сейчас подобные соединения выглядят иначе: у сильнейших гимнастов на место перелета углом или согнувшись пришли перелет Ткачева и сальтовые подлеты типа «делчев», «гингер», хотя проблема возвращения к махам сохранилась. У гимнастов, относительно неуверенно выполняющих свой подлет, перелет, можно видеть все тот же относительно слабый для мастера вариант соединения, включающий в себя малоинтересные связующие движения. Однако лучшие турнисты все чаще используют неразбавленные соединения типа перелет Ткачева в обороты, ткачевский — делчевский и т. п. Это становится возможным лишь при условии высокого класса выполнения ключевых элементов связки. В противном случае неизбежно использование серии маловыразительных связующих упражнений, резко ухудшающих впечатление от комбинации в целом.

Улучшение композиции комбинации может достигаться разными путями. Первый и наиболее непритязательный путь — замена отдельных ее элементов новыми. В этом случае общая стереотипная схема упражнения сохраняется, но по содержанию оно становится оригинальнее. Легче всего таким образом изменять акробатические части комбинации, включающие в себя перелеты и соскоки.

Однако при таких изменениях, несомненно улучшающих комбинацию в целом, сохраняются ее композиционные пороки, поэтому главная задача гимнаста — избавиться от трафаретных решений, рассеянных по всему упражнению.

Разрушение композиционных шаблонов требует от гимнаста более высокого уровня мастерства. Очень важно правильно и вовремя понять недостатки комбинации, однако для успеха этого мало; гимнаст должен быть технически подготовленным лучше, чем прежде. Это особенно необходимо, когда речь идет о соединениях, трудно поддающихся изменениям. Например, до известной степени вынужденно стандартны входы в висы сзади и выходы из них. После перелетов также почти всегда следует подъем разгибом или подъем назад. В свою очередь, подъем назад, как правило, предшествует отмаху через голову. Иные, более оригинальные решения этих и подобных соединений обычно требуют достаточно резкого скачка в мастерстве исполнения элементов. Однако уровень современной гимнастики позволяет планировать такие изменения, и зачастую сохранение традиционных связок в комбинациях гимнастов объясняется не столько ограничением их технических возможностей, сколько инертным отношением к вопросам композиции.

Нестандартные варианты входа и выхода из соединения резко изменяют комбинацию, делают ее более выразительной, запоминающейся. Именно отклонения от самых закостенелых стереотипов композиции выглядят наиболее ярко, эффектно, неожиданно. Чем вероятнее применение старой последовательности движений, тем показательнее внезапное отклонение от нее. Таким образом, разрушение старого штампа может стать одним из приемов обогащения композиции.

Основные композиционные элементы комбинации на перекладине тесно связаны с требованиями, предъявляемыми к гимнастам разных разрядов. Естественно, что легче составлять упражнения опытным гимнастам-мастерам, освоившим большое количество разнообразных элементов. Основными компонентами произвольной комбинации мастера могут быть условно названы следующие: начало комбинации (независимо от его характера), элементы в висах сзади, сложные повороты, перелеты, каскады элементов средней трудности, соединительные элементы, финальная часть и соскок. За исключением начала комбинации и ее финала, все прочие элементы могут располагаться в упражнении произвольно. Их размещение, способы соединения друг с другом, приемы композиционного сопоставления — все

это зависит от возможностей гимнаста и должно быть предметом его творчества.

Начало комбинации в композиционном отношении долгое время не выделялось как самостоятельная и достаточно важная ее часть. Между тем зрелищный эффект от изобретательно составленного, интересного начала упражнения довольно велик. Впечатление, оставляемое первыми движениями комбинации (благоприятное или негативное) не менее весомо, чем от финала упражнения.

Утилитарная роль начальных действий гимнаста на перекладине — приобретение маха для вхождения в нужное рабочее положение. Часто эта задача решается излишне прямолинейно, и тогда начало комбинации оказывается будничным, судья и зритель настраиваются увидеть лишь набор положенных элементов. Типичные примеры: мах дугой — подъем махом назад в стойку на руках — большой оборот вперед; мах дугой в висе разным хватом — перелет углом — подъем разгибом; полумах дугой — перемах согнувшись — подъем вперед с выкрутом в вис — большие обороты вперед; мах дугой — подъем махом назад в упор — оборот назад в стойку на руках — большие обороты назад; мах дугой с поворотом — перемах согнувшись — полумах дугой назад — подъем назад — отмах через голову и т. д.

В приведенных примерах обыденные и невыразительные вступления, естественно, смыкаются с трафаретными решениями средней части комбинации.

В настоящее время нельзя считать оригинальными и такие, например, способы начинать комбинацию: мах (полумах) дугой — перемах согнувшись — оборот вперед с поворотом на 360°; мах (полумах) дугой — перемах в вис ноги врозь вне — оборот вперед в стойку на руках; мах дугой — подъем махом назад со входом в упор ноги врозь вне и т. п. Жизнеспособность такого начала сохраняется лишь при отточенном, индивидуально-своеобразном исполнении. В противном случае подобное начало также воспринимается как заурядное.

В изобретательно построенной комбинации первые элементы становятся ярким прологом всего упражнения, для которого обычно достаточно оригинального, остроумного соединения из нескольких элементов средней трудности. В данном случае можно использовать прием разрушения штампа: обманывая ожидание зрителя, гимнаст начинает упражнение совсем не так, как казалось в первый момент.

На нынешнем этапе наиболее эффектно начало комбинации, построенное в форме каскада (см. ниже). Некоторые примеры вариантов начала комбинации:

— из виса хватом сверху прямыми руками подъем переворотом с поворотом в стойку на руках хватом снизу и перемах в вис ноги врозь вне;

— из виса хватом снизу мах дугой с поворотом на 360° в вис одна обратным хватом — махом назад подъем с поворотом кругом в стойку хватом сверху — перемах согнувшись в упор сзади;

— из виса хватом снизу мах дугой с перехватом одной в обратный хват — махом назад подъем с поворотом кругом в упор сзади хватом сверху (или с переворотом назад в вис сзади хватом сверху);

— из виса хватом снизу мах дугой — перемах согнувшись — мах дугой назад с поворотом на 360° и перехватом одной в вис хватом сверху — махом вперед подъем переворотом назад в упор стоя или ноги врозь вне.

Характерная черта приведенных соединений — затейливое обыгрывание быстрых движений в зоне висов согнувшись и упоров с последующим переходом к широким, плавным махам в висе. Такое начало позволяет технически хорошо подготовить и композиционно оттенить переход к основным движениям большим махом.

Составление середины комбинации — наиболее трудная композиционная задача: нужно логично и выразительно объединить все обязательные элементы программы. Никаких жестких правил чередования отдельных частей комбинации — оборотов, поворотов, перелетов — не существует. Здесь все определяется техническими возможностями исполнителя и его вкусом. Если физические возможности гимнаста ограниченны, то, как правило, он стремится наиболее трудные элементы включить в первую полови-

ну комбинации. Однако такое решение относится скорее к тактике выступления, нежели к композиции упражнений.

Спортсмен, ставящий перед собой более сложные задачи, думает не об удобстве и легкости исполнения, а об эффектном построении упражнения. В этой связи можно выделить несколько характерных моментов, отражающих композиционные закономерности выполнения упражнений на перекладине.

Чередование типов движений. Все многообразие элементов на перекладине по общему рисунку движения можно условно свести к четырем типам упражнений.

Большие обороты — наиболее характерная составная часть комбинации на перекладине. Тело гимнаста перемещается по максимально возможному радиусу в неизмененном направлении. Общий темп оборотов по сравнению с другими движениями обычно воспринимается как замедленный. Повторение оборотовых движений придает данному фрагменту комбинации подчеркнуто моторный характер. Ритм больших оборотов бывает переменным, но чаще всего он более или менее постоянен.

Маятникообразные махи в висе по характеру близки к большим оборотам, но перемена направления маха и кратковременные остановки в крайних точках движения придают им специфический характер. Выразительность таких движений особенно подчеркивается их широтой.

Движения в висах согнувшись и упорах отличаются более мелким рисунком, острой акцентировкой, порой резкостью, внешне малым размахом перемещения звеньев тела.

Перелеты, подлеты и т. п. движения всегда занимают важное место в комбинации и разделяют ее на характерные фрагменты. К перелету (подлету) гимнаст подходит широкими оборотовыми движениями, а после него амплитуда махов, как правило, снижается, возникают ритмические перебои. В сочетании с безопорным движением над перекладиной это придает фрагменту комбинации совершенно особый характер.

Кроме четырех данных типов упражнений существует множество переходных типов движений. Все они должны находиться в комбинации в определенном композиционном равновесии, обеспечивающем необходимый контраст форм. Преобладание одной из форм упражнений над другими всегда обедняет комбинацию. Это не относится лишь к перелетам, подлетам, которые трудно соединяются в цепи и в любом случае составляют центр тяжести комбинации или ее крупной части. Излишнее количество больших оборотов делает упражнение монотонным, однообразным; нагромождение в одном месте движений разгибом и малых оборотов придает упражнению поспешный, суетливый характер, лишает его широты; комбинация с чрезмерным числом последовательных маятникообразных махов, даже хорошо исполненных, выглядит примитивно.

Таким образом, в правильно скомпонованной комбинации разные формы движений должны гармонично сочетаться в пропорции, подчеркивающей достоинства каждого элемента и сглаживающей его недостатки.

Структурное разнообразие элементов, составляющих комбинацию, — важное условие ее выразительности. По смыслу оно близко к требованию разумного чередования типов движений: гимнаст не должен довольствоваться введением в комбинацию наиболее ходовых упражнений. Его задача — использовать свежие композиционные краски. Эту проблему можно решить и с помощью относительно простых, но неизбитых композиционных ходов. Неоправданно редко, например, применяются такие движения, как махи и подъемы дугой назад, подъемы дугой вперед, подъемы махом вперед с поворотом, повороты маятникообразным махом в висе, подъемы и обороты вперед с перемахами и кругами ногами, подъемы переворотом с поворотом и многие другие.

При составлении и перекомпоновке комбинации нужно всегда иметь в поле зрения всю разнообразную палитру движений, доступных для исполнения на перекладине. Если гимнаст убеждается, что в его арсенале недостает определенных упражнений и комбинация из-за этого перенасыщена однотипными движениями, нужно разу-

чить хотя бы несложные элементы, которые позволят разнообразить упражнение.

Распределение трудности в основной части комбинации — не только важный тактический, но и композиционный момент. Как рассредоточить в упражнении его главные, ударные элементы? Однозначного ответа на этот вопрос не существует. Тем не менее можно выделить некоторые композиционные принципы, позволяющие правильно составить комбинацию. Ясно, например, что и начало и конец комбинации должны быть максимально выразительными. Что же касается ее среднего раздела, то все его части не могут быть одинаково трудными и эффектными.

И тактически и композиционно наиболее оправданно решение, при котором первую половину комбинации гимнаст выполняет относительно спокойно. После этого он подготавливает кульминацию упражнения — связку наиболее сложных, эффектных упражнений, либо главное, коронное движение, трюк с подводящими к нему элементами. Кульминация должна быть в конце второй или начале последней трети упражнения. Слишком ранняя кульминация создает диспропорцию в распределении трудности упражнения: начало комбинации оказывается перегруженным, а ее окончание — слабым. Кульминация, созданная в центре упражнения, удобна и зрелищно убедительна, но все же лучше, если она будет сдвинута к концу, это поможет усилить эффект выступления.

Повторы и игра мотивов. Структурное разнообразие движений, наполняющих комбинацию, не должно превращаться в пестроту. Бывают парадоксальные случаи, когда комбинация, богатая, казалось бы, самыми разными двигательными элементами, при том же уровне исполнения явно проигрывает более простому упражнению, составленному из меньшего числа мотивов. Причина неудачи в первом случае — беспорядочное, эклектическое смешение разных типов движений, произведенное без учета их взаимодействия.

В связи со сказанным возникает вопрос о допустимости повторения одних и тех же (преимущественно несложных) типов движений. Когда повторение становится композиционной ошибкой и когда оно превращается в интересную игру одним и тем же мотивом движения? Ответ на этот вопрос может быть примерно следующим.

Зрительное впечатление стереотипного повтора возникает в том случае, когда одно и то же или сходное движение попадает в различные фрагменты комбинации и выполняет там одни и те же, в основном служебные функции. Примеры таких повторений многочисленны. Особенно это относится к таким соединительным элементам, как подъем разгибом, подъемы вперед, обороты в стойку и т. п.

Умышленное повторение двигательного элемента может стать эффектным, если элемент преподносится в одной ритмически организованной связке и выполняет в ней не столько служебные, сколько композиционные функции. Вот примеры таких соединений с обыгрыванием одного мотива движения.

1. Большой оборот вперед — перемах согнувшись — оборот вперед в вис сзади — спад вперед и махом назад переворот вперед в упор сзади — оборот вперед с поворотом кругом в стойку хватом сверху и перемах в упор ноги врозь вне — оборот назад в стойку на руках. В соединении используются два мотива. Дважды, но по-разному выполняются (разделенные только одним элементом) обороты вперед из упора сзади и трижды, но с разными ритмическими рисунками используется мотив возвращения к большим махам (оборот в вис сзади, оборот с поворотом, оборот из упора ноги врозь вне в стойку). Важно подчеркнуть, что в приведенном соединении требуется лишь один оборот вперед в висе сзади. Увеличение числа оборотов, формально усложняя связку, разрушает ее композицию, так как увеличивает дистанцию между играющими элементами и лишает их взаимодействия.

2. Большой оборот вперед с поворотом в стойку на руках хватом сверху и (переносом руки сверху) перехват руки скрестно — большой оборот назад в хвате скрестно — большой оборот с поворотом в стойку одна обратным хватом и разворот обратно в стойку хватом скрестно — большой оборот с поворотом кругом и поворо-

том на 360° в вис разным хватом — перелет углом. Трудность элементов соединения нарастает к его концу. Вся связка выглядит как вариации на тему скрестного хвата.

3. Большой оборот вперед и перемах согнувшись — спад вперед и подъем дугой назад с перехватом в упор хватом сверху — оборот назад не касаясь (мах дугой) с перехватом в хват снизу и перемах согнувшись — мах дугой назад с поворотом на 360° и перехватом в вис хватом сверху — большой оборот назад. В соединении трижды подряд повторяются движения дугой с перехватами, но каждый раз это делается по-новому.

4. Махом вперед из виса подъем переворотом назад с перемахом согнувшись в упор сзади — оборот назад и отмах с переворотом назад в вис сзади хватом сверху — подъем махом вперед в упор сзади — оборот назад — отмах с переворотом назад и поворотом на 360° в вис хватом сверху — большой оборот назад. Гимнаст дважды выполняет отмах через голову, ни разу не прибегая для этого к традиционному подъему назад. Сам отмах в данном случае также варьируется.

Приведенные примеры рассчитаны на высококвалифицированных спортсменов. Но, как и говорилось выше, продуктивная творческая работа в области композиции не может базироваться на посредственном техническом уровне.

Соединительные элементы и каскады. По мере совершенствования технического мастерства гимнаста, а также в процессе эволюции гимнастики в целом все больше проявляется тенденция к уплотнению соединений в комбинации. Роль связующих элементов все чаще берут на себя упражнения, которые в младших разрядах (а в прежние годы и в старших) использовались как самостоятельные движения. Все реже в комбинации включаются промежуточные, ничем не усложненные большие обороты и тем более махи. Количество разгонных оборотов перед перелетами и соскоками сводится к минимуму. Начало и окончание традиционных связок обновляется, на смену примитивным соединительным движениям приходят более изысканные, сложные.

Наиболее ярко эта тенденция проявляется в самых плотных соединениях, форсированно объединяющих в себе целый ряд достаточно сложных элементов, которые выполняются без всяких промежуточных вставок и образуют характерный каскад движений.

Типичные примеры каскадных связок:

— из упора ноги врозь вне оборот назад (мах дугой) с перехватом в хват снизу и перемахом в вис ноги врозь вне — оборот вперед через стойку на руках с поворотом на 360° в вис одна обратным хватом — большой оборот вперед с поворотом на 360° в вис разным хватом — махом назад в висе поворот на 360° в вис хватом сверху;

— из виса разным хватом подъем дугой с поворотом кругом в упор хватом сверху — оборот назад с поворотом в вис разным хватом — махом назад подъем с поворотом на 360° в упор хватом сверху — оборот назад (мах дугой) с перехватом в хват снизу — большие обороты вперед;

— серия больших оборотов с поворотами на одной руке — из виса на одной руке перелет Ткачева — сальто Делчева (Гингера) — большие обороты назад.

Особое место в последние годы заняли каскадные соединения нескольких сложных подлетов (перелетов). Чем выше класс исполнения таких элементов, чем выше их энергонасыщение, тем шире возможности их исполнения в каскадах, без использования вспомогательных, разбавочных элементов.

Примеры подобных соединений бесчисленны. Чем выше мастерство гимнаста, тем больше у него возможностей пользоваться подобными связками. Вместе с тем необходимо отметить, что и в этом случае требуется чувство меры. Изобретательно составленный и мастерски выполненный каскад будет особенно эффектным в сочетании с относительно спокойными и простыми соединениями.

Ритм комбинации имеет немаловажное выразительное значение, особенно при исполнении средней части упражнения. Основной фактор, определяющий ритмику движений гимнаста на перекладине,— композиция ком-

бинации в целом. Чередование элементов уже само по себе предопределяет ритмический рисунок всего упражнения. Именно поэтому так важно правильно, со вкусом сочетать в нем не только качественно определенные типы движений, но также их количество, с учетом длительности отдельных фрагментов упражнения и соотношения временных интервалов.

Вместе с тем гимнаст в известной степени может регулировать ритм движений в пределах одного и того же упражнения. Особенно это заметно при исполнении больших оборотов, которые можно делать с разной скоростью и тем самым изменять темп отдельно взятой связки, а следовательно, и ритм всей комбинации.

Перед перелетами неизбежны энергичные обороты. Ускорение или замедление оборотов также надо рассчитывать не только технически, но и композиционно. Во всех случаях ритм должен быть продуманным, игровым. И напротив, неоправданные замедления темпа, вялость отдельных частей упражнения или же лихорадочная поспешность, дробность, неупорядоченность ритма делают комбинацию невыразительной, лишают ее целостности.

Окончание комбинации включает в себя соскок и подготавливающие его движения. Правило выбора соскока: по трудности и эффекту он должен быть по крайней мере на уровне всей комбинации. Хороший соскок венчает комбинацию, слабый сводит на нет бóльшую часть ее достоинств.

В настоящее время обыкновенная оборотовая концовка упражнения не может считаться вполне удовлетворительной. С одной стороны, такой финал комбинации противоречит развивающейся тенденции к уплотнению соединений, с другой — лишает гимнаста возможности внести в него элемент неожиданности.

Один из кардинальных путей совершенствования окончания произвольных комбинаций гимнаста-мастера — решительное расширение числа практикуемых соскоков. Подавляющее большинство гимнастов включают в свои произвольные комбинации соскоки типа сальто назад. Гораздо меньше исполнителей останавливается на сальто вперед и соскоках лётом. И лишь единицы включают в свой репертуар такие соскоки, как дугой сальто вперед или переворот вперед — сальто вперед.

Между тем арсенал возможных для мастера соскоков чрезвычайно широк.

Еще один путь совершенствования финала комбинации — собственно композиционный. Гимнаст может изобретательнее подготавливать соскок. В качестве примера приведем концовку, в которой спортсмен ускоренными оборотами вперед подготавливает зрителя к наиболее вероятному в этом случае соскоку лётом, но внезапно на полной скорости делает поворот кругом в хват сверху и тут же — сальто назад.

Возможность подобного решения финала не означает, однако, что в конце комбинации нужно прямолинейно следовать принципу уплотнения связок и всегда делать соскок вершиной каскада элементов. В отдельных случаях, когда соскок эффектен, желательно отделить его от остальной части комбинации серией простых оборотов и помочь зрителю лучше сосредоточиться именно на выигрышном для гимнаста соскоке. И напротив: композиционно непродуманное и технически несовершенное исполнение соскока в конце насыщенной связки может привести к негативному эффекту. В этом случае соскок как бы внезапно, преждевременно обрывает логическое течение комбинации и вся композиция выглядит незавершенной.

В заключение перечислим основные композиционные требования к составлению комбинации на перекладине:

1. Наличие оригинальных элементов и соединений.
2. Структурное разнообразие элементов.
3. Сокращение служебных движений, создание каскадных связок.
4. Правильное соотношение типов движений (как по количеству, так и по качеству).
5. Отсутствие шаблонных соединений и банальных повторений.
6. Организованный ритм.
7. Эффектное начало комбинации.
8. Правильно рассчитанная кульминация упражнения.
9. Достойный финал.

Сканировал: Максимов Игорь
maxig@yandex.ru

ДЛЯ

Форум по Спортивной гимнастике и Аэробике

http://sportgymnastic.borda.ru/